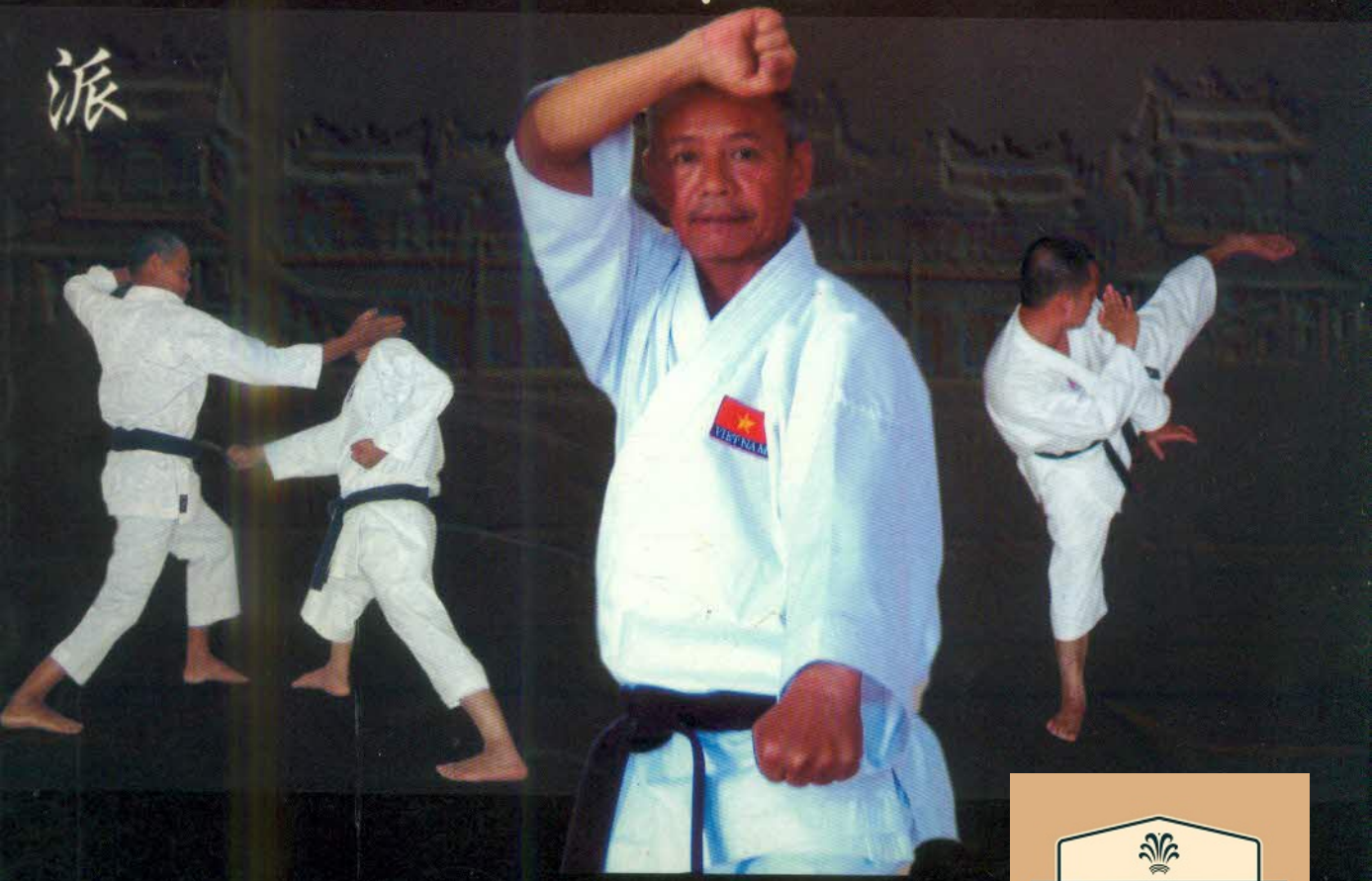
鈴長空手道流派

LÊ VĂN THẠNH

GIÁO TRÌNH
CHUẨN HOÁ KỸ THUẬT
QUYỀN PHÁP SUZUCHO KARATEDO RYU
GIỚI THIỆU KỸ THUẬT KARATEDO THỂ THAO
TẬP 2



NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HOÁ

KHO SÁCH VÕ THUẬT
PHI LỢI NHUẬN
VĂN HOA

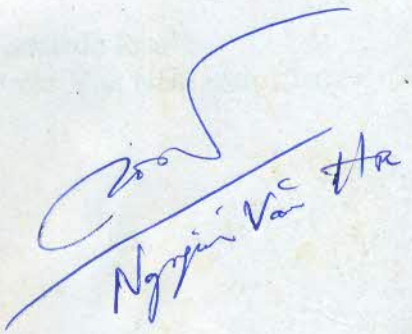
Văn Hoa - Tủ sách Võ thuật phi lợi nhuận
www.tusachvothuat123.blogspot.com
www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat

LÊ VĂN THẠNH
ĐỆ BÁT ĐẲNG KARATEDO SUZUCHO RYU
ĐỆ NGŨ ĐẲNG KARATEDO SHOTOKAN RYU
TRƯỞNG TRÀNG HỆ PHÁI SUZUCHO KARATEDO RYU
PHÓ CHỦ TỊCH LIÊN ĐOÀN KARATEDO LÂM THỜI VIỆT NAM
TRỌNG TÀI QUỐC GIA
HUẤN LUYỆN VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATEDO VIỆT NAM
TRƯỞNG BỘ MÔN KARATEDO THỪA THIÊN HUẾ
CHUYÊN GIA KARATEDO ĐỘI TUYỂN LÀO

GIÁO TRÌNH

CHUẨN HÓA KỸ THUẬT - QUYỀN PHÁP SUZUCHO KARATEDO RYU & GIỚI THIỆU KỸ THUẬT KARATEDO THỂ THAO

TẬP 2



NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

Giáo sư CHOJI SUZUKI
(1919 – 1995)
Sáng tổ Hệ phái Suzucho Karatedo Ryu
Người đầu tiên gieo hạt giống Karatedo vào Việt Nam năm 1940

LỜI NÓI ĐẦU

Kính thưa quý độc giả kính mến!

Trước đây chúng tôi đã giới thiệu tập sách: "CHUẨN HOÁ KỸ THUẬT - QUYỀN PHÁP SUZUCHO KARATEDO RYU" (Tập1) và đã nhận được sự ủng hộ, cổ vũ nhiệt tình của huynh đệ cùng các bạn đọc.

Hôm nay, cũng không ngoài mục đích mong muốn phát triển Hệ phái SUZUCHO KARATEDO Việt Nam và KARATEDO THỂ THAO, chúng tôi biên soạn và xuất bản tập 2: "CHUẨN HOÁ KỸ THUẬT - QUYỀN PHÁP SUZUCHO KARATEDO RYU VÀ GIỚI THIỆU KỸ THUẬT KARATEDO THỂ THAO". Hy vọng những tập sách này sẽ góp phần chia sẻ quý độc giả để có thêm tài liệu nghiên cứu cùng nhau rèn luyện, học tập làm phong phú nền Karatedo Việt Nam và Hệ phái Suzucho Karatedo. Trong phạm vi nhỏ hẹp của nội dung cuốn sách này, chúng tôi sẽ giới thiệu:

CHƯƠNG 1: KỸ THUẬT CĂN BẢN (KIHON WAZA)
I. DACHI WAZA (Bộ tấn pháp)
- CÁC BỘ TẤN TRONG SUZUCHO KARATEDO RYU
II. KAMAE WAZA (Bộ thủ pháp)
III. TE WAZA (Bộ tay tấn công thẳng) A.TSUKI WAZA
B.UCHI WAZA (Bộ tay đánh, đả)
C.UKE WAZA (Bộ tay đỡ)
IV. UKE WAZA 50 THẾ
CHƯƠNG 2: CÁC BÀI QUYỀN VÀ PHÂN THẾ TRONG SUZUCHO KARATEDO RYU
I. MAKI KATA SHODAN
- BUNKAI MAKI KATA SHODAN
II. MAKI KATA NIDAN
- BUNKAI MAKI KATA NIDAN
III. YEN KATA GODAN
- BUNKAI YEN KATA GODAN

CHƯƠNG 3: KỸ THUẬT KARATEDO THỂ THAO
I. JIYU IPPON KUMITE Phần 1
II. JIYU IPPON KUMITE Phần 2

Trong lần xuất bản này tuy có nhiều cố gắng về nội dung và hình thức trình bày nhưng chắc sẽ không tránh khỏi những thiếu sót nhất định. Chúng tôi rất mong đón nhận những ý kiến đóng góp xây dựng của quý độc giả để những tập nâng cao sắp tới được hoàn chỉnh hơn.

Tác giả

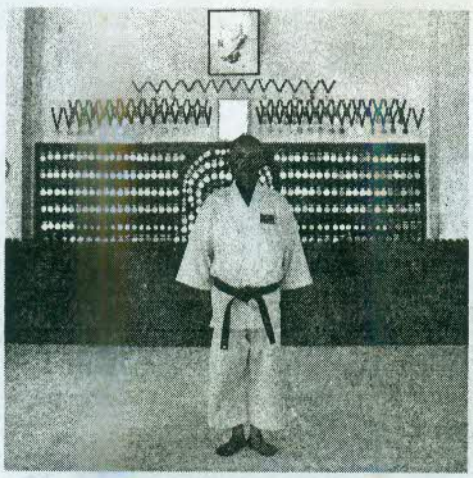
HACHIDAN LÊ VĂN THẠNH

KỸ THUẬT CĂN BẢN (KIHON WAZA)

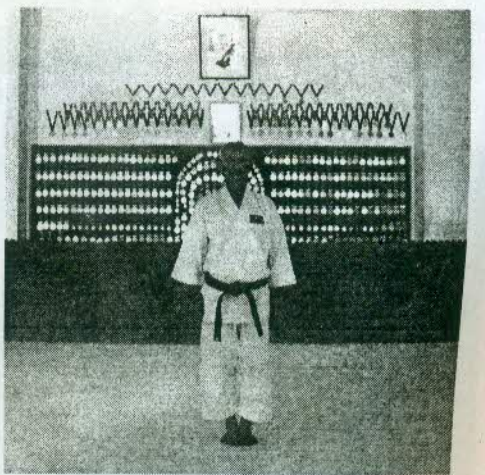
CHƯƠNG 1

KỸ THUẬT CĂN BẢN (KIHON WAZA)

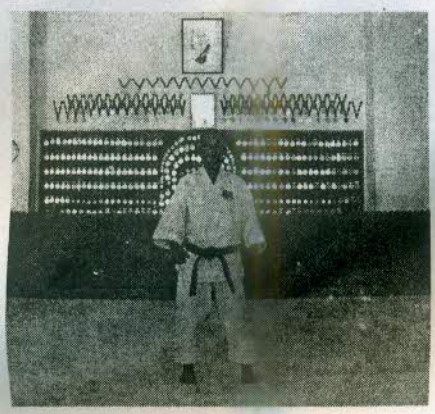
I. DACHI WAZA (CÁC BỘ TẤN PHÁP)
CÁC BỘ TẤN TRONG SUZUCHO KARATEDO RYU:



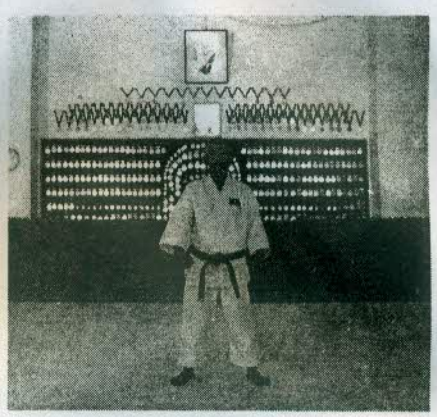
1. Musubi Dachi



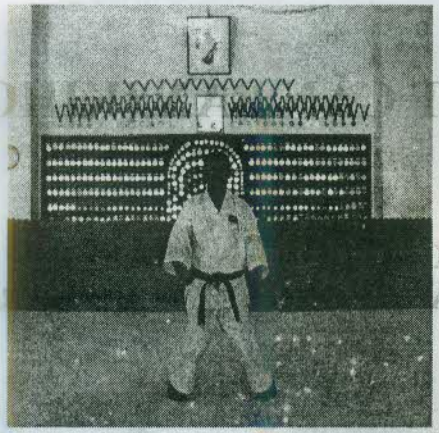
2. Heisoku Dachi



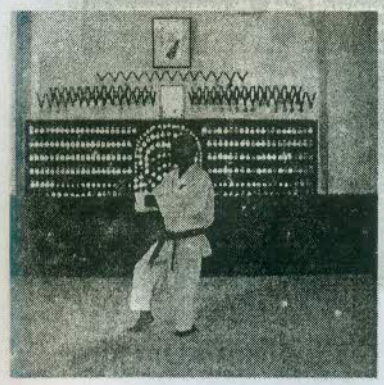
3. Heiko Dachi



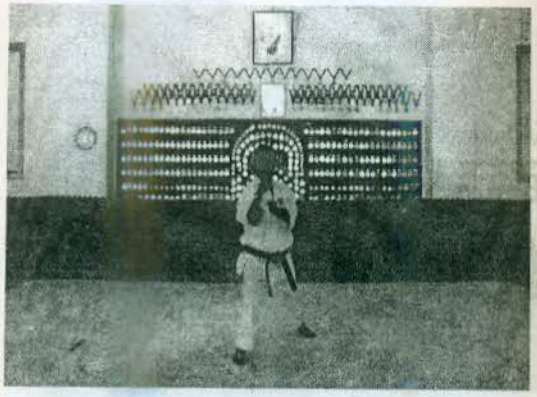
4. Hachiji Dachi



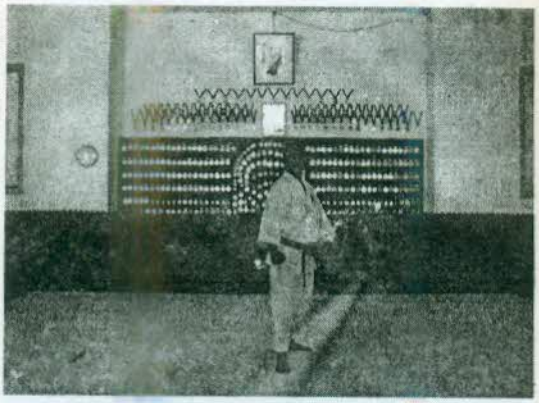
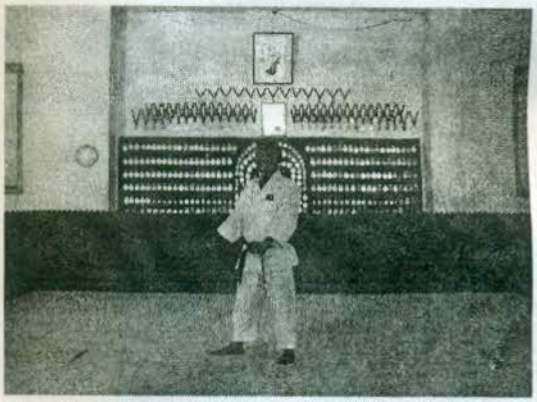
5. Uchi Hachiji Dachi



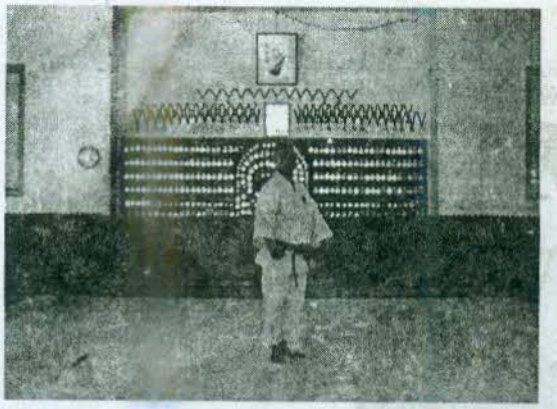
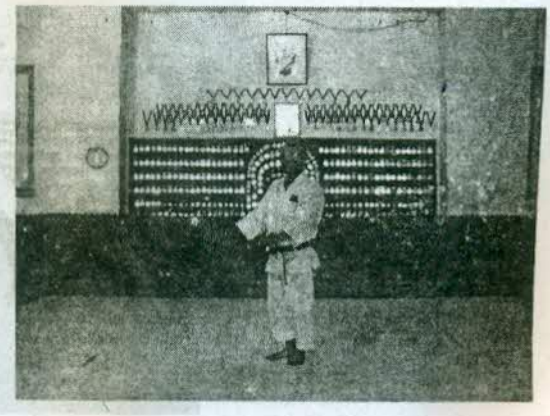
6. Neko Ashi Dachi



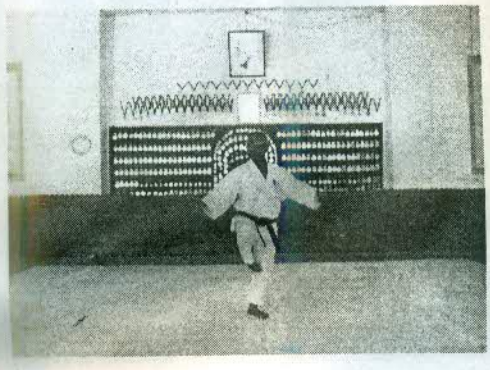
7. Zenkutsu Dachi

8. Renoji Dachi

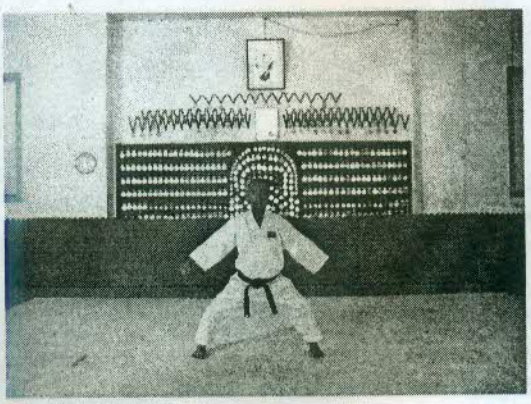



9. Te Noji Dachi

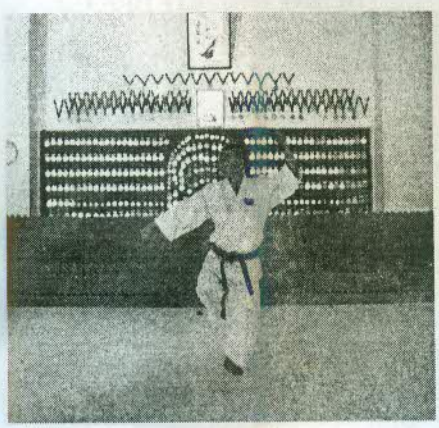


10. Tsuru Ashi Dachi

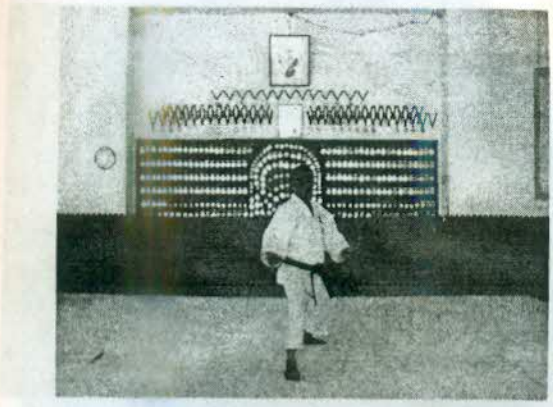
11. Shiko Dachi



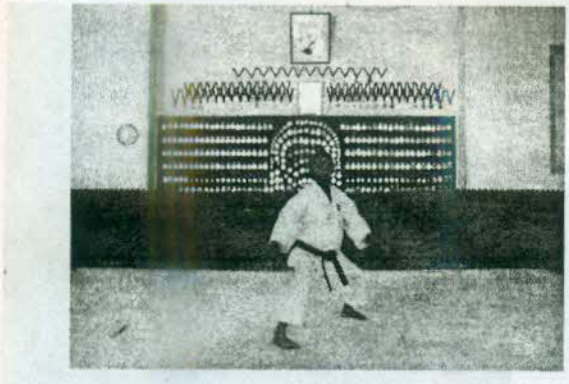
12. Kiba Dachi



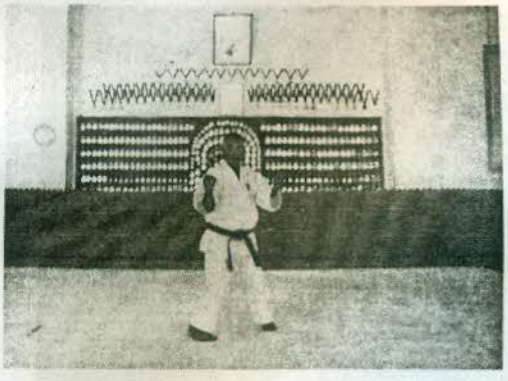
13. Tsuru Ashi Kake Dachi



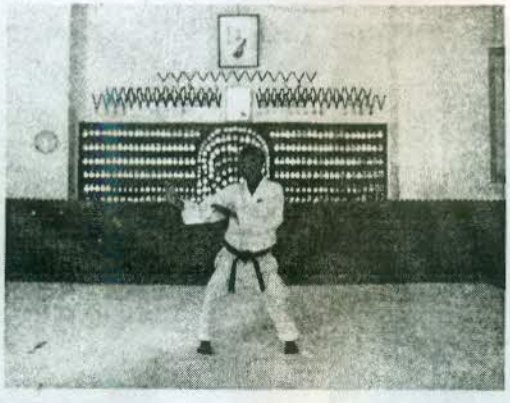
14. Kokusu Dachi



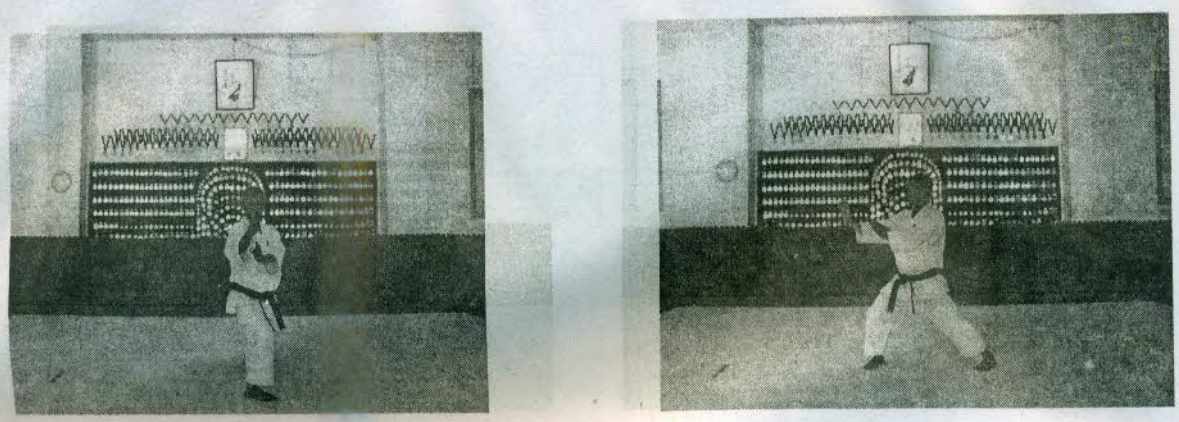
15. Sochin Dachi



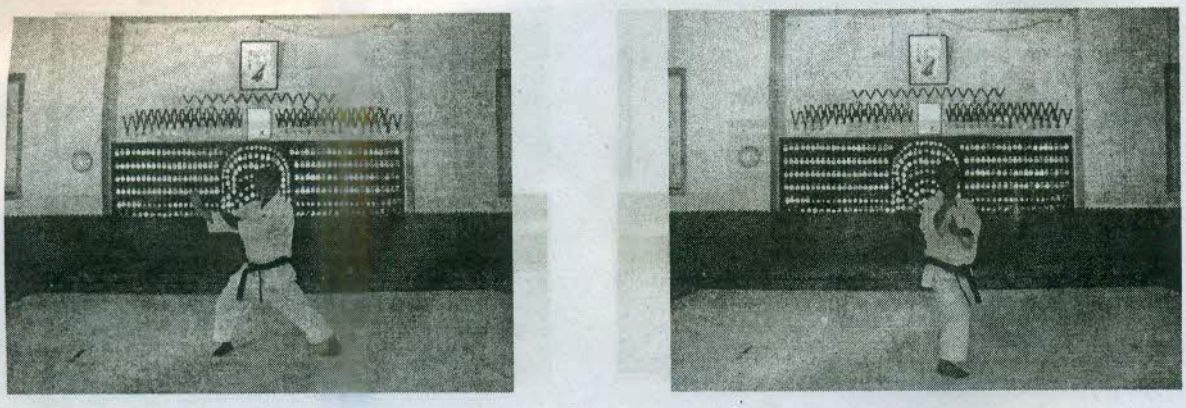
16. Sanchin Dachi



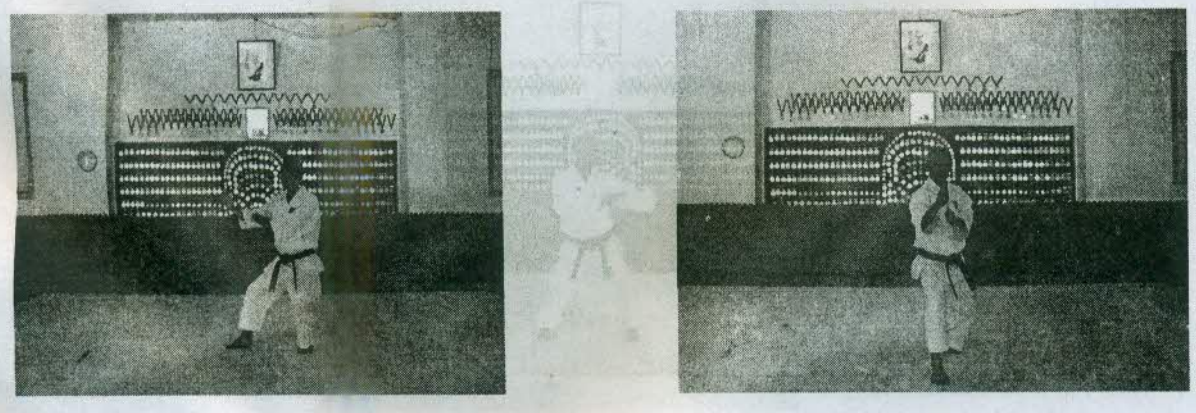
17. Han Kiba Dachi



18. Hangetsu Dachi

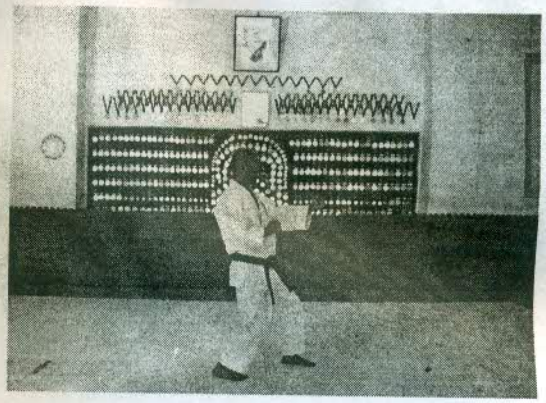


19. Fudo Dachi



20. Han Kokutsu Dachi

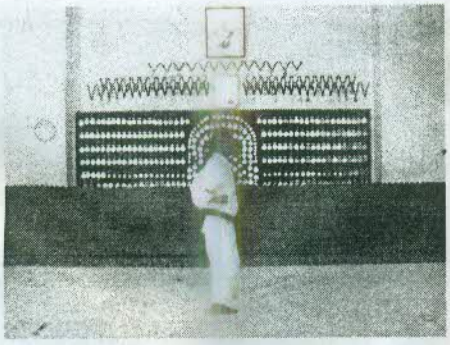
21. Han Fudo Dachi
(dùng trong Bassai Dai).

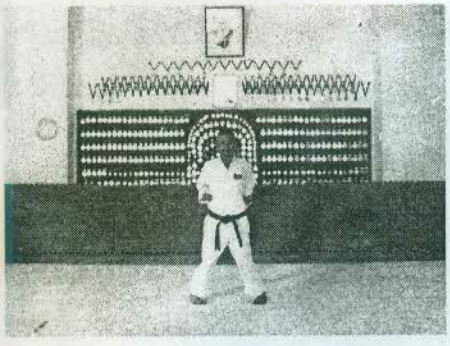


22. Moto Dachi = Han Zenkutsu Dachi

***Lưu ý** : Trong 22 thế tấn của Suzucho, tấn số 18 (Fudo Dachi) không giống như Fudo của ShotoKan và tấn số 19 (Moto Dachi) chính là Fudo của ShotoKan.*

II. KAMAE WAZA (Bộ thủ pháp)



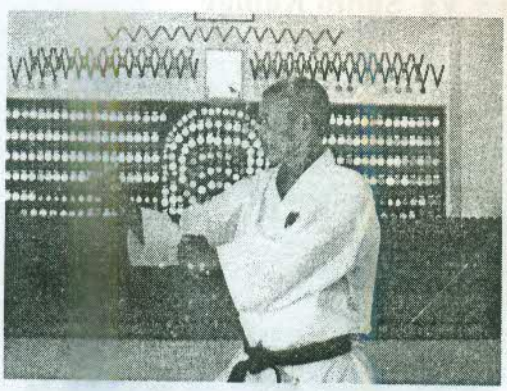


1. Moro Hikite Kamae

2. Reou Ken Kamae

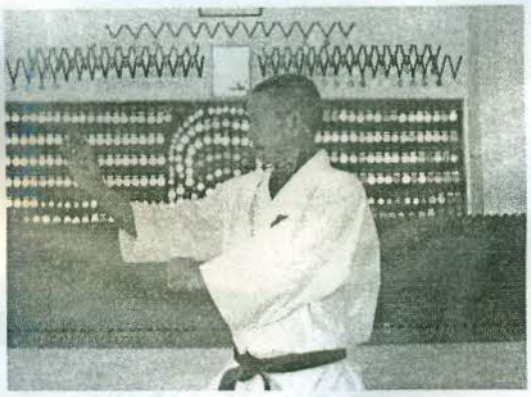
3. Tate Ken Kamae

4. Tate Shuto Kamae

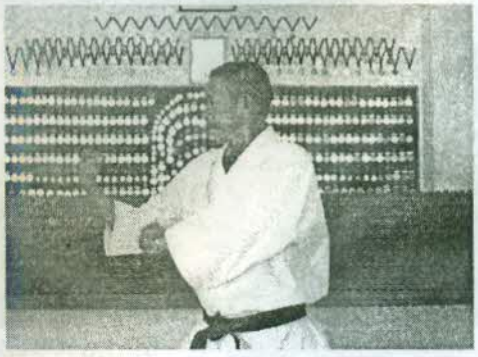


5. Reou Chudan Teken Kamae

6. Reou Chudan Shuto Kamae

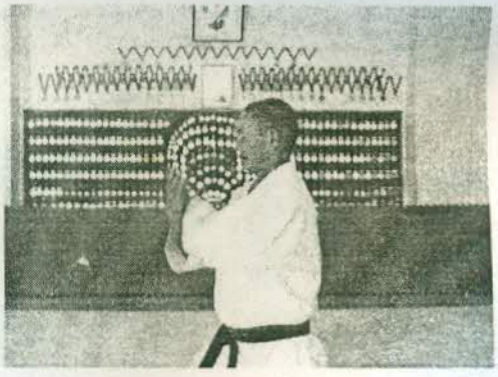


7. Reou Chudan Teken + Và Shuto Kamae



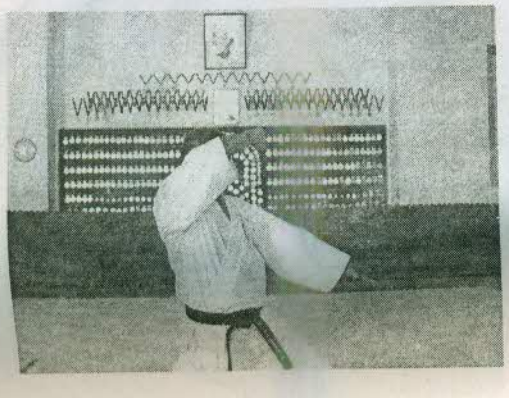
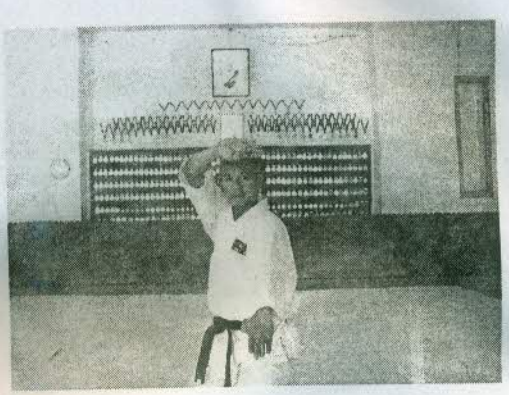
8. Chudan Morote Kamae

9. Chudan MoroShuto Kamae

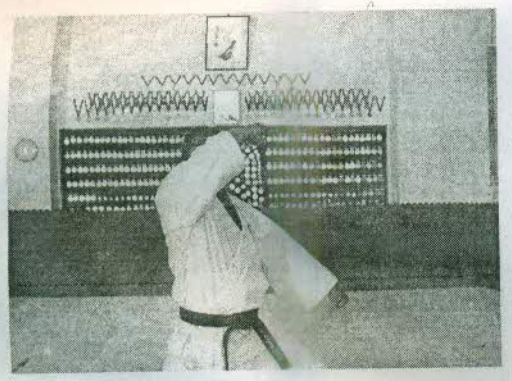
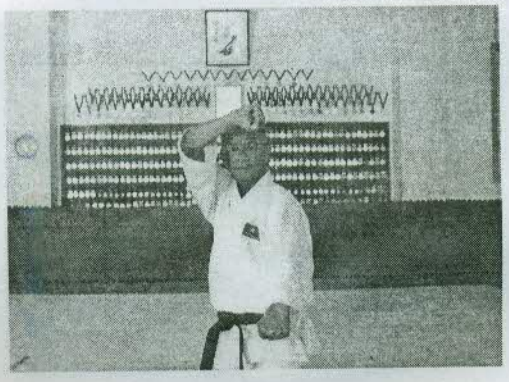


10. Chudan Juji Shuto Kamae

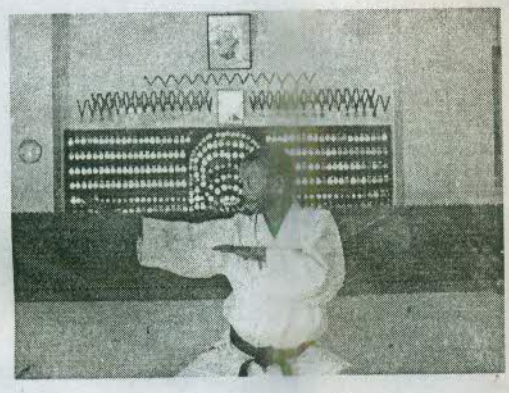
11. Chudan Juji Teken Kamae

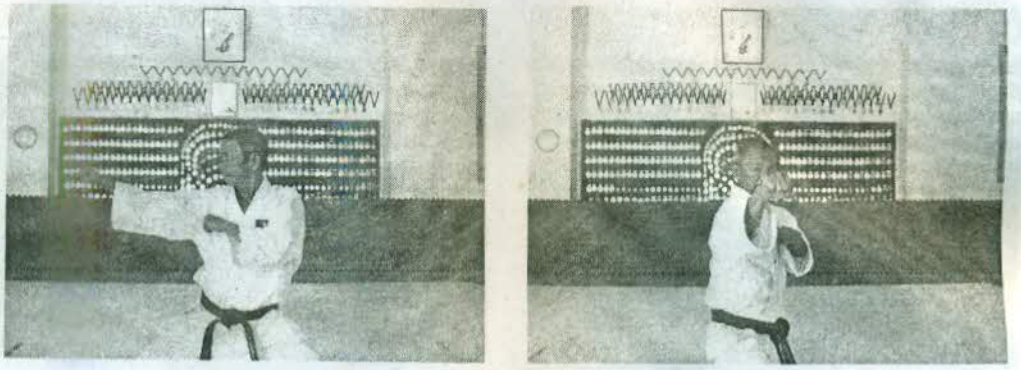
12. Yama Shuto Kamae

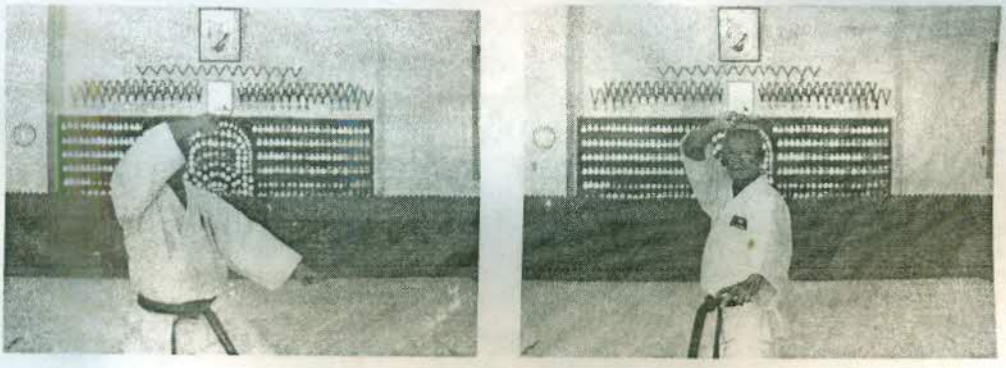
13. Yama Teken Kamae



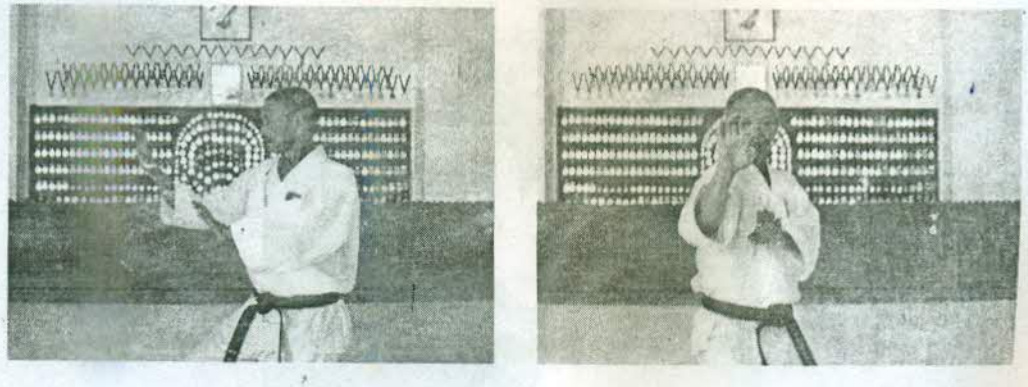
14. Reou Chudan Moro Choku Shuto Kamae



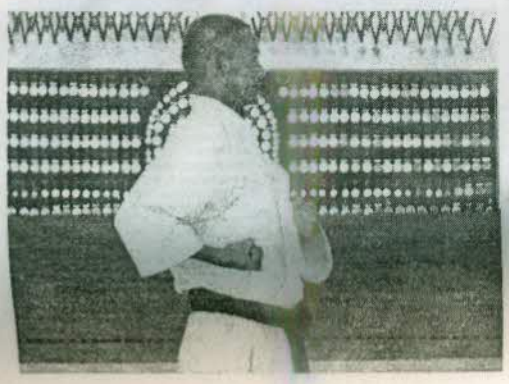
15. Reou Chudan Moro Choku Teken Kamae



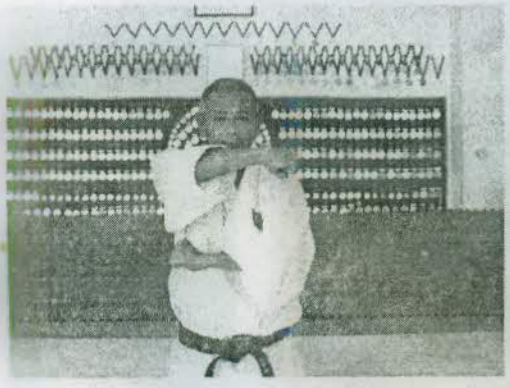
16. Yama Nihon Nukite Kamae



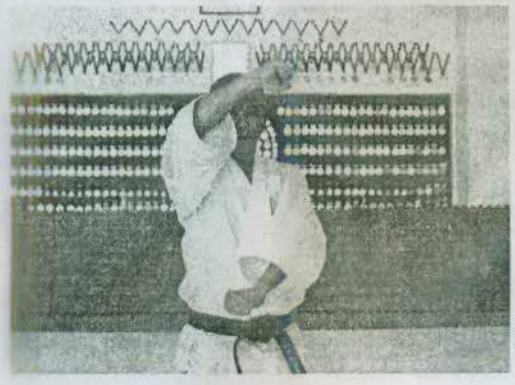
17. Reou Chudan Moro Tanagokoro Kamae



18. Reou Shuto và Teken Kamae (che quyền kia)

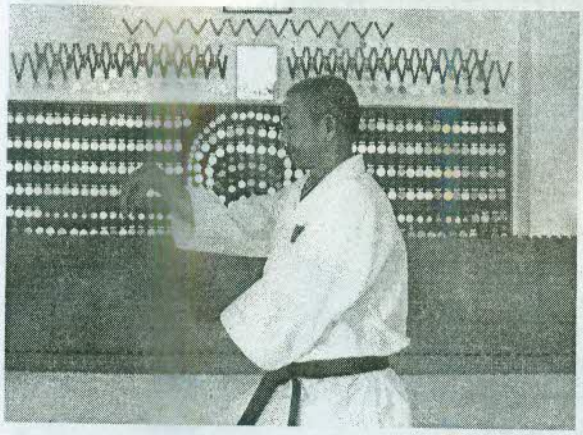


19. Otoshi Kamae

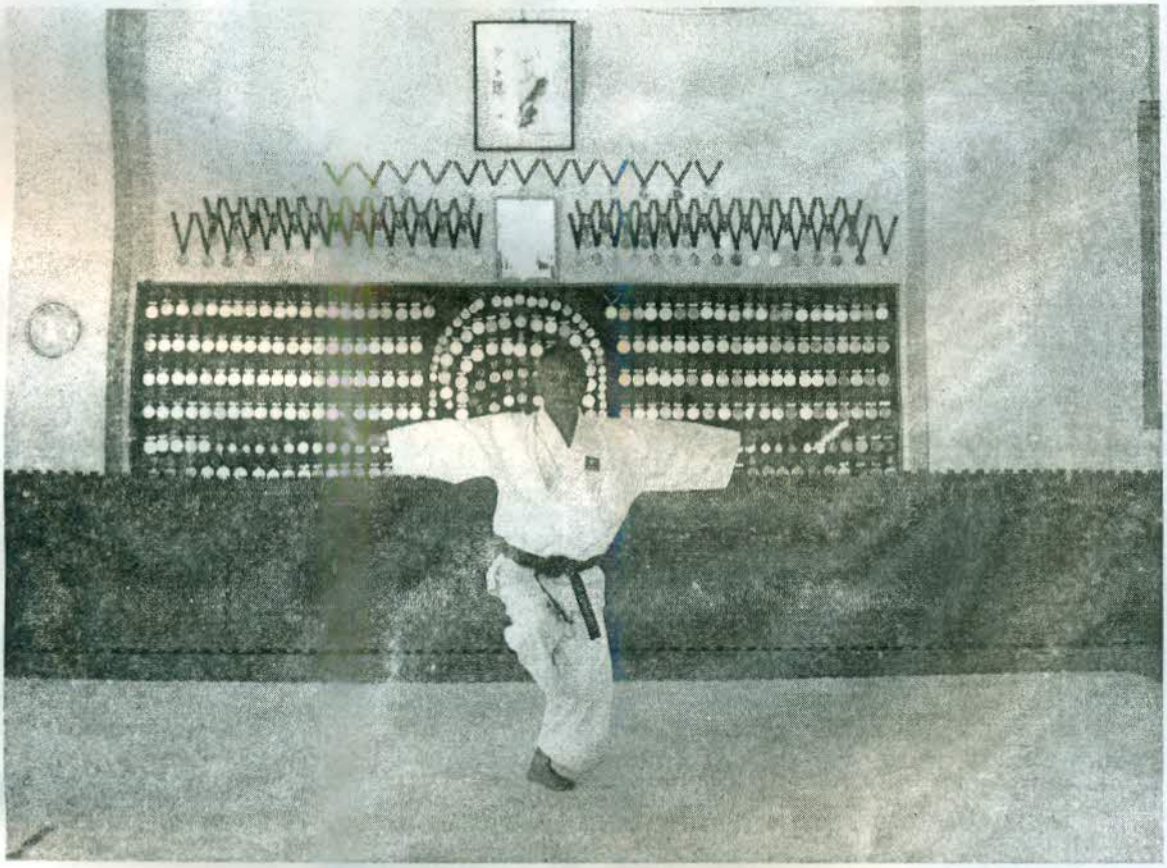


20. Mae Bana Kamae (biến thể của Otoshi Kamae)

21. Kaishu Kamae (biến thể của Tate Kamae)



22. Kumanote Kamae



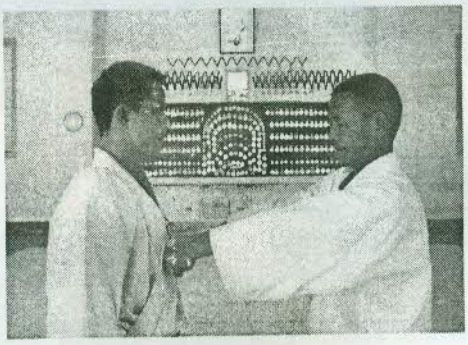
23. Yoko Moro Chudan Shuto Kamae (sử dụng với tấn Zenkutsu và tấn Tsuru Ashi Kake Dachi)

24. Reou Yoko Chudan Shuto Kamae

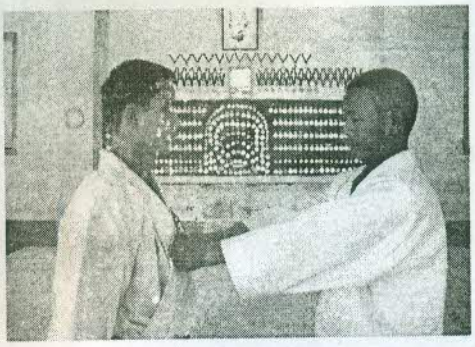
III. TE WAZA (Bộ tay tấn công thẳng)

A. TSUKI WAZA

1. Teken Tsuki



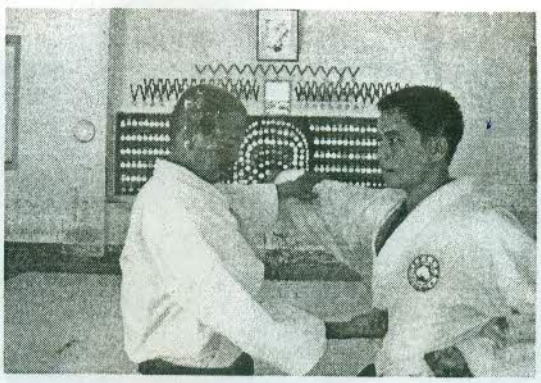
2. Moro Teken Tsuki



3. Moro TateKen Tsuki

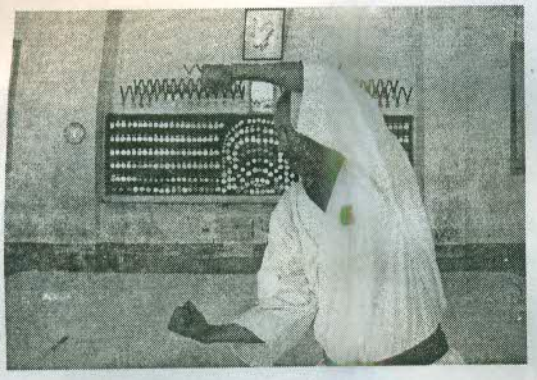
4. Mawashi Teken Tsuki

5. Age Tsuki

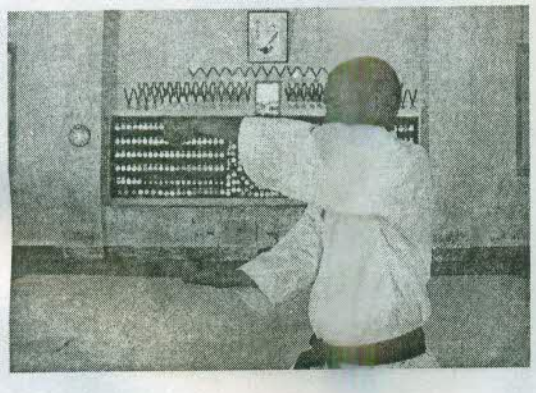


6. Ura Ken Tsuki

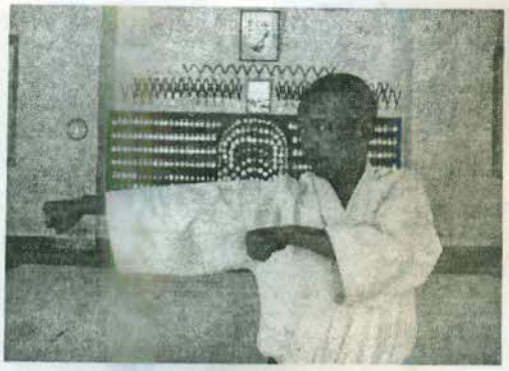
7. Kagi Tsuki



8. Yama Tsuki



9. Jodan Tsuki + Và Gedan Ura Tsuki (Awase Tsuki)

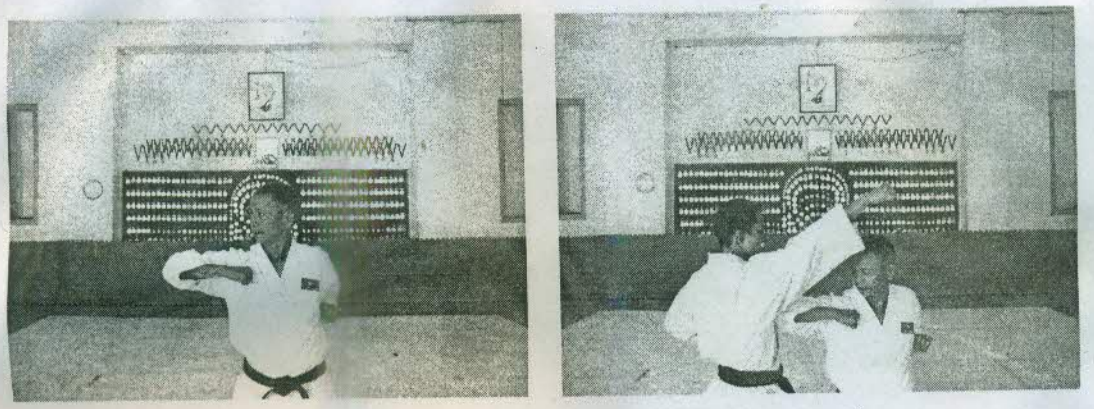


10. Moro Yoko Tsuki

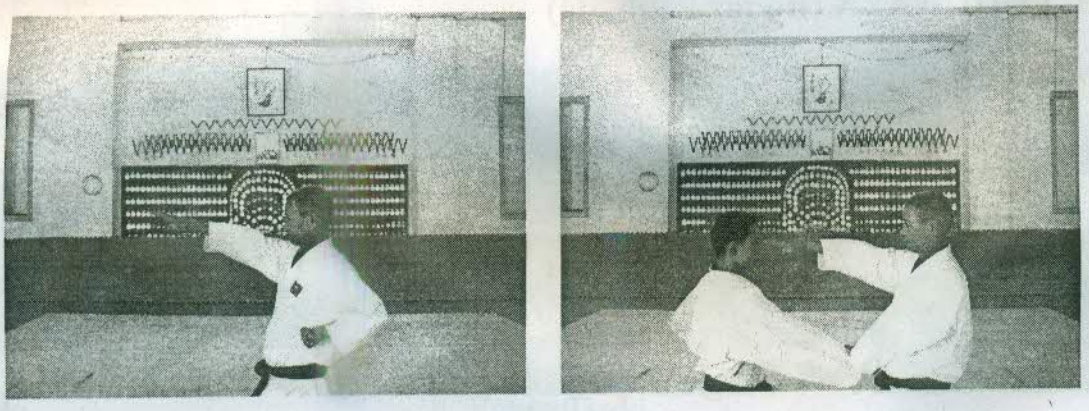
B. UCHI WAZA (Bộ tay đánh, đá)

1. Shuto Uchi

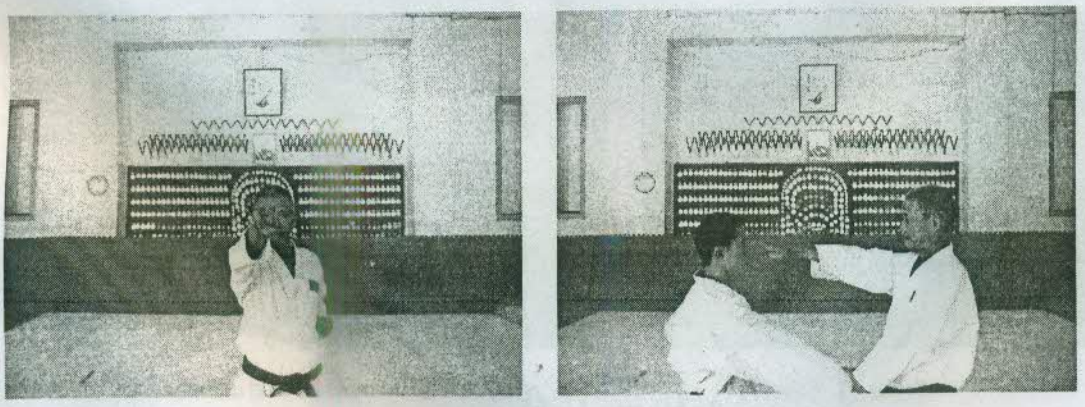
2. Hama Uchi



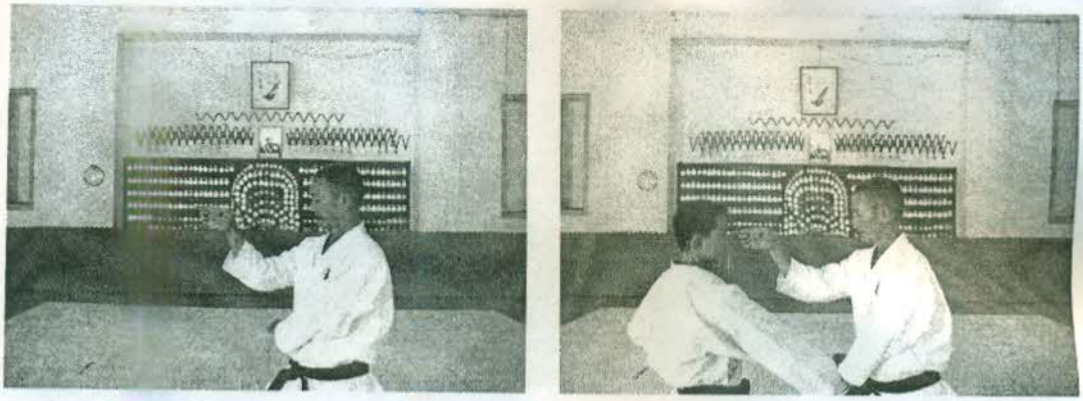
3. Hiji Uchi



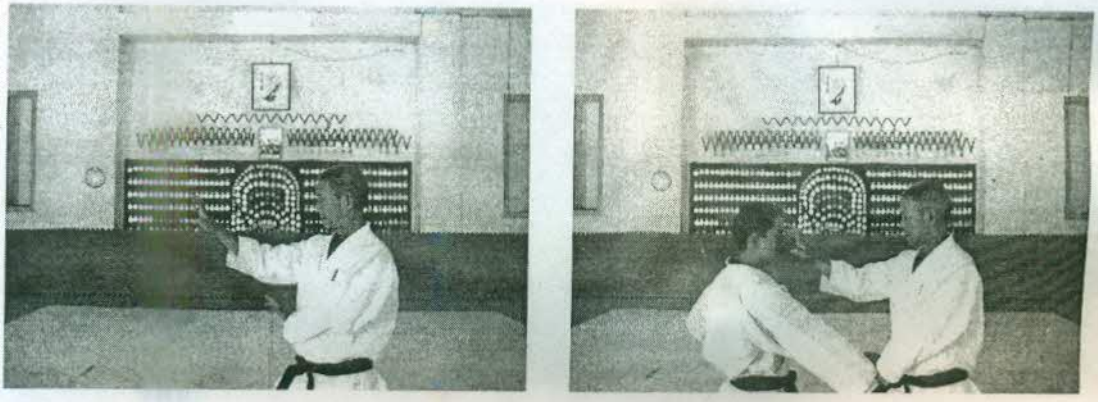
4. Nukite Uchi



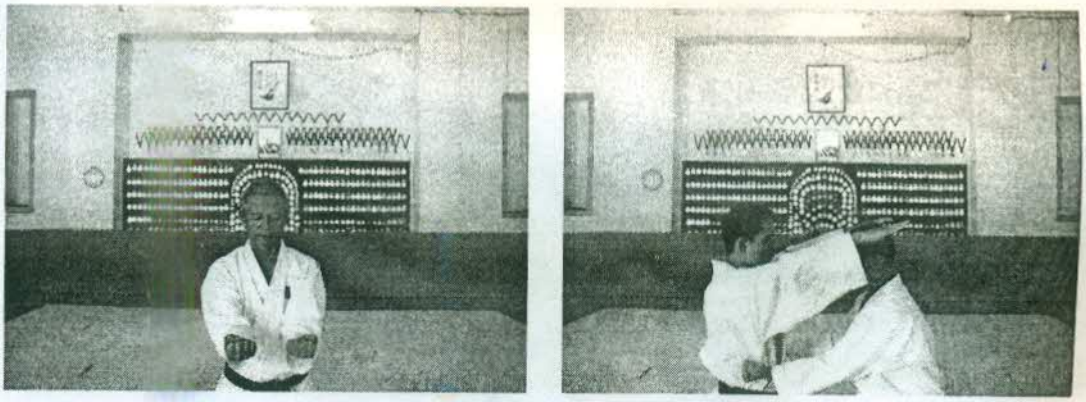
5. Nihon Nukite Uchi



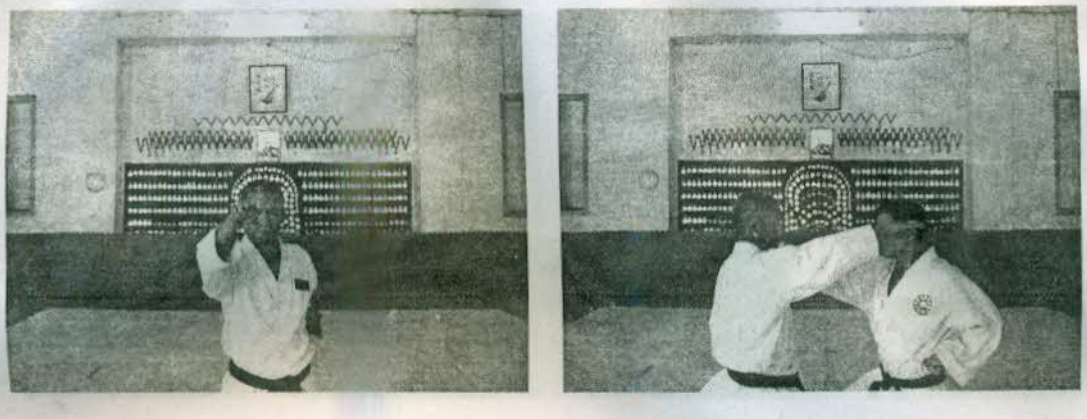
6. Ippon Nukite Uchi



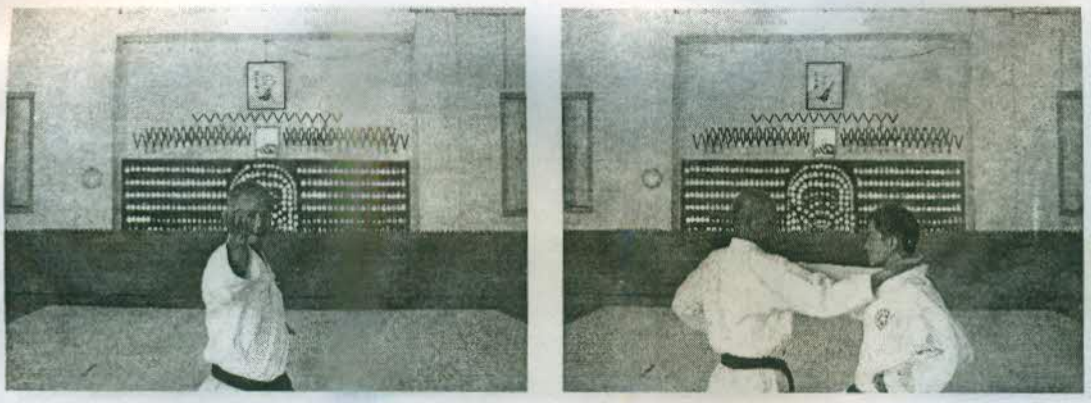
7. Gohon Nukite Uchi



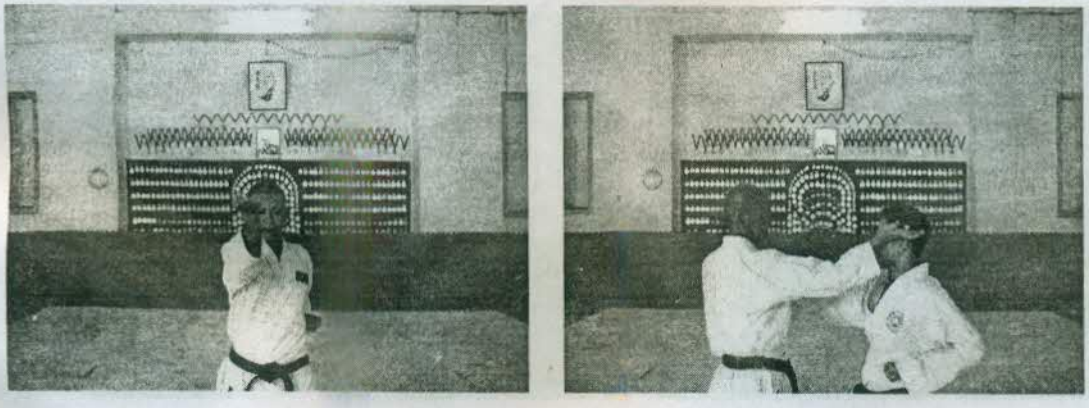
8. Moro Hama Uchi



9. Haito Uchi

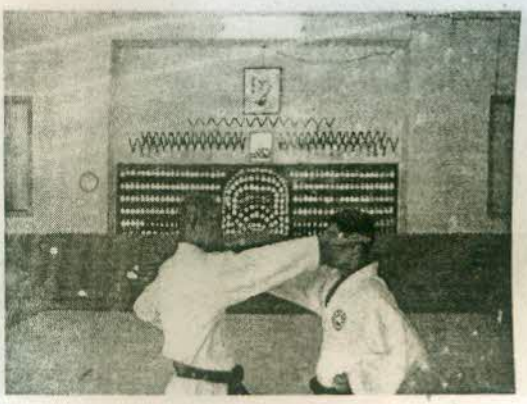


10. Naname Shuto Uchi



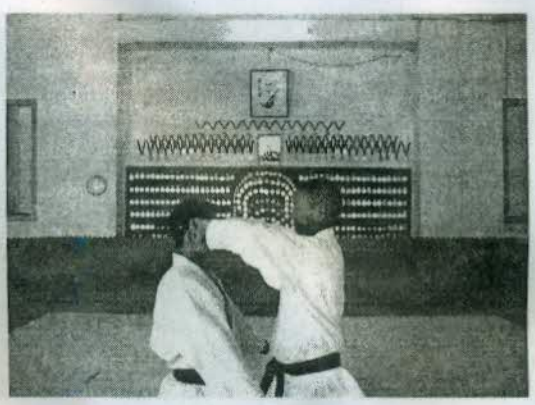
11. Ura Shuto Uchi

12. Ura Haito Uchi



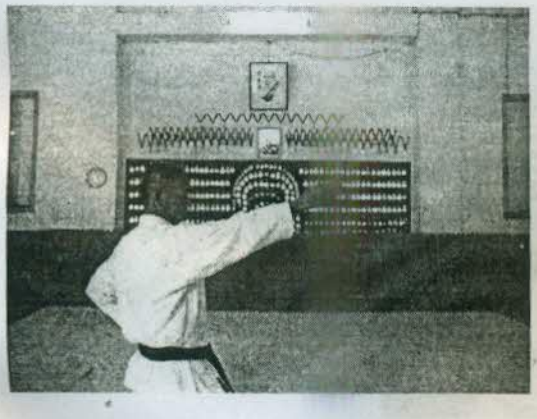
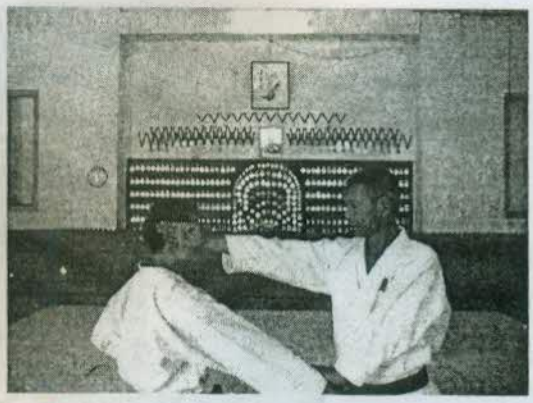
13. Mawashi Haito Uchi

14. Choku Kote Uchi

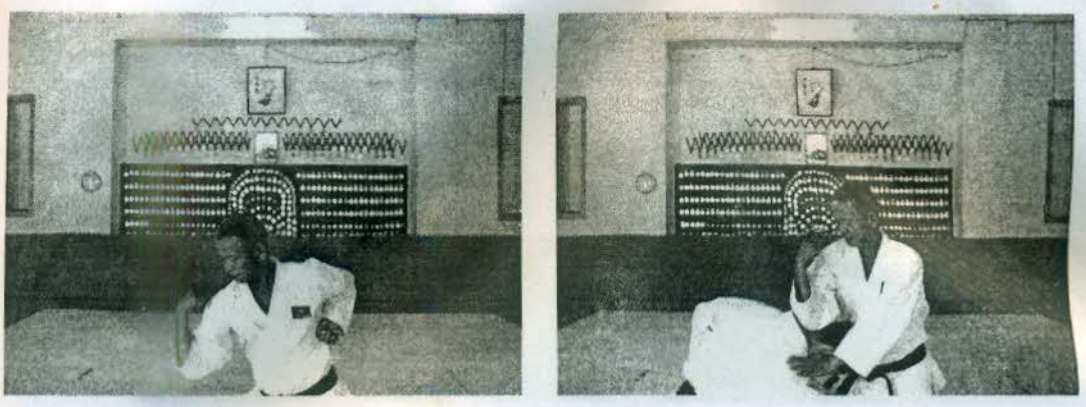


15. Hasami Uchi

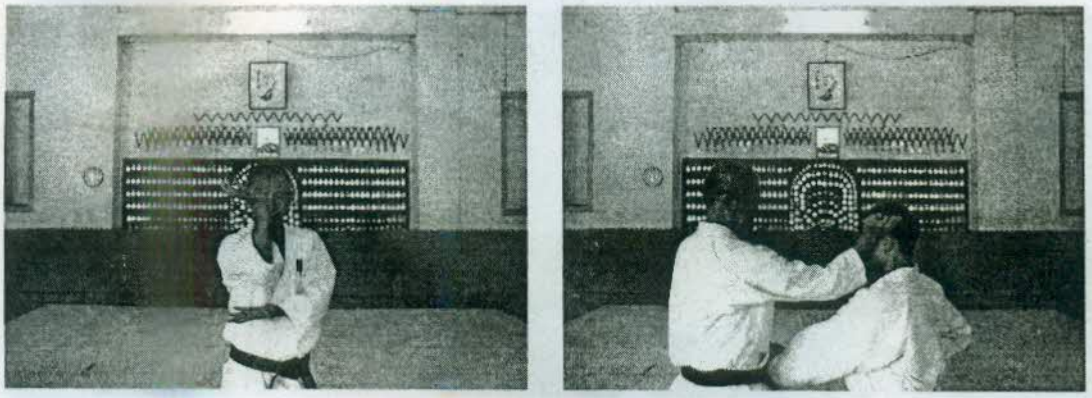
16. Yama Nukite Uchi

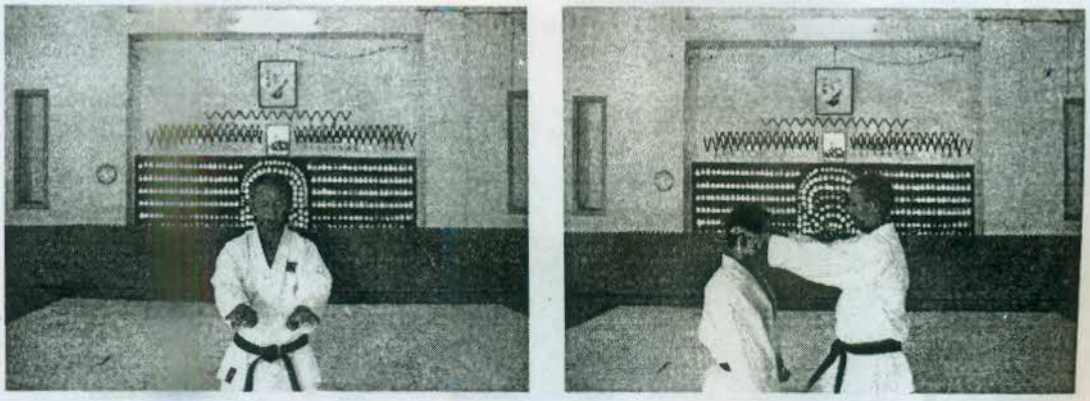
17. Haishu Uchi



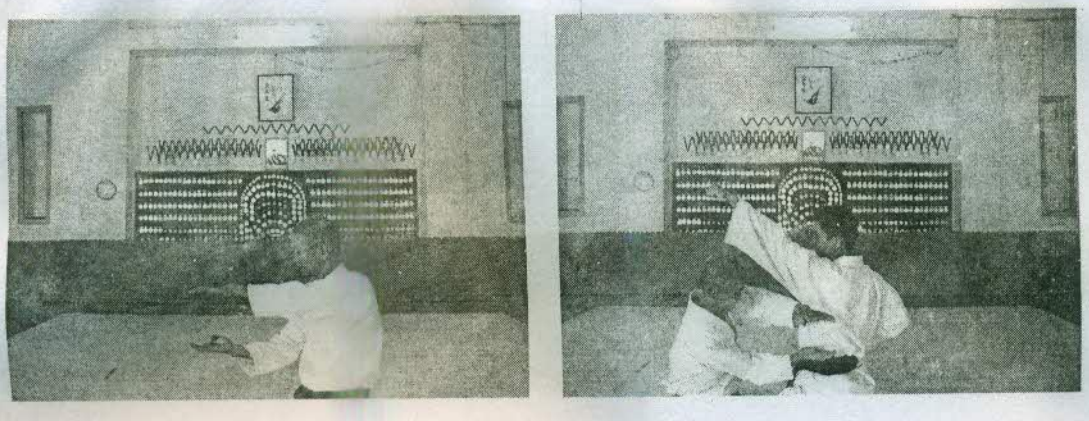
18. Sage Hiji Uchi



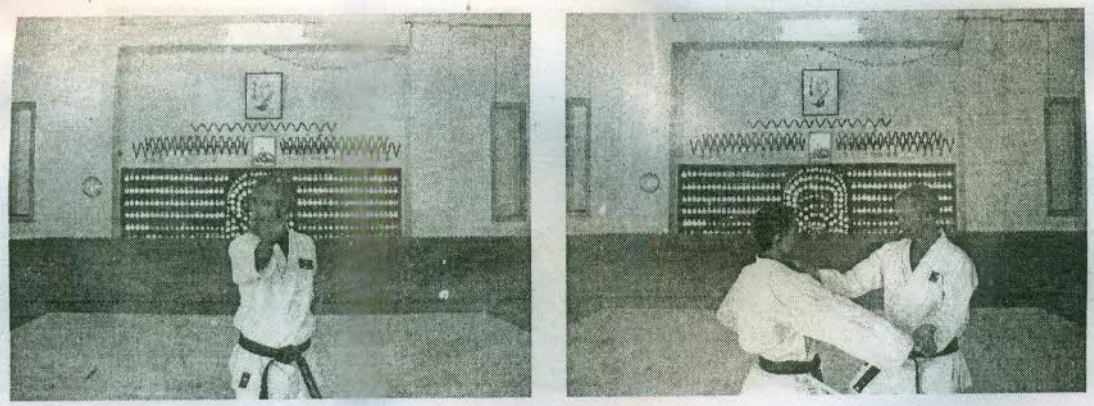
19. Seiryuto Uchi



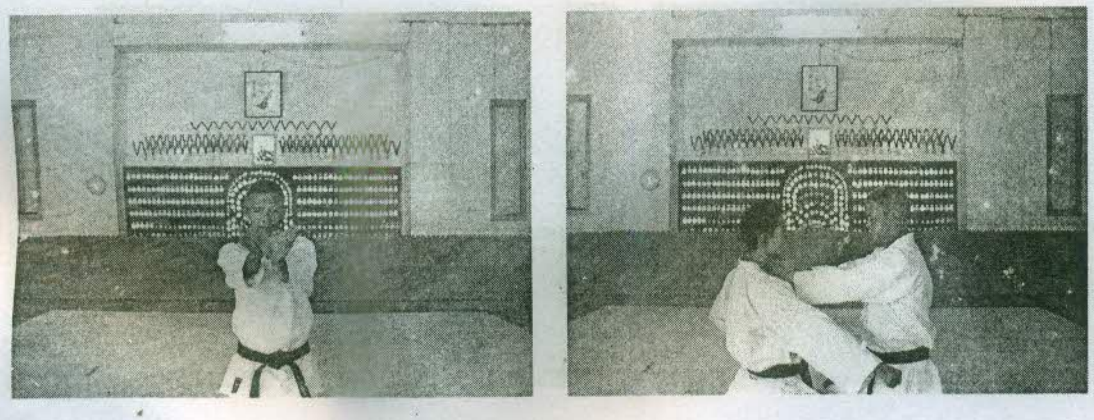
20. Moro Haito Uchi



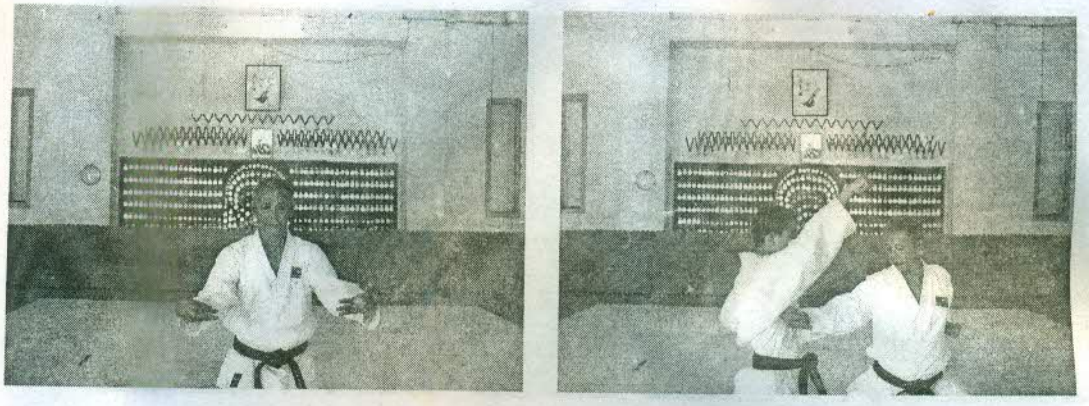
21. Moro Shuto Uchi



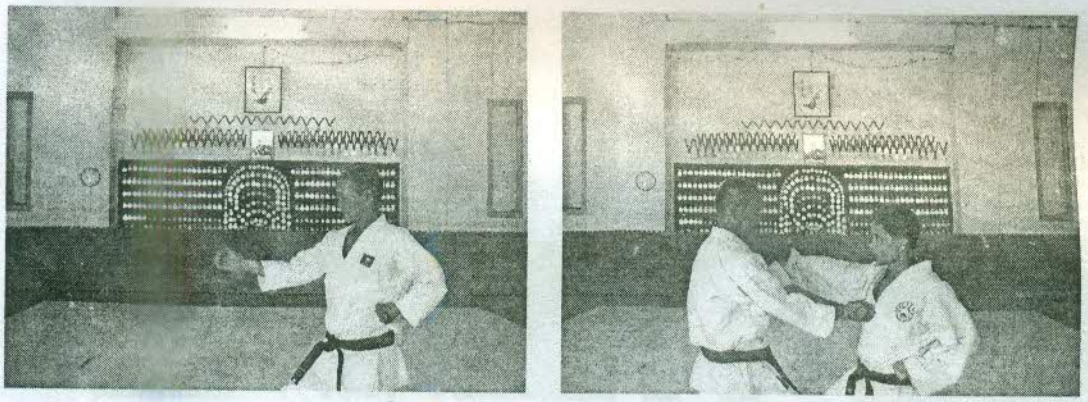
22. Toho Uchi



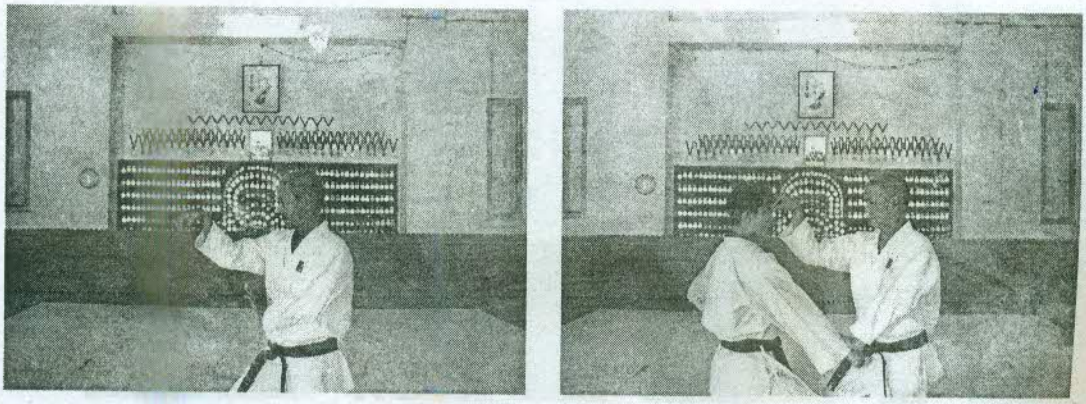
23. Moro Toho Uchi



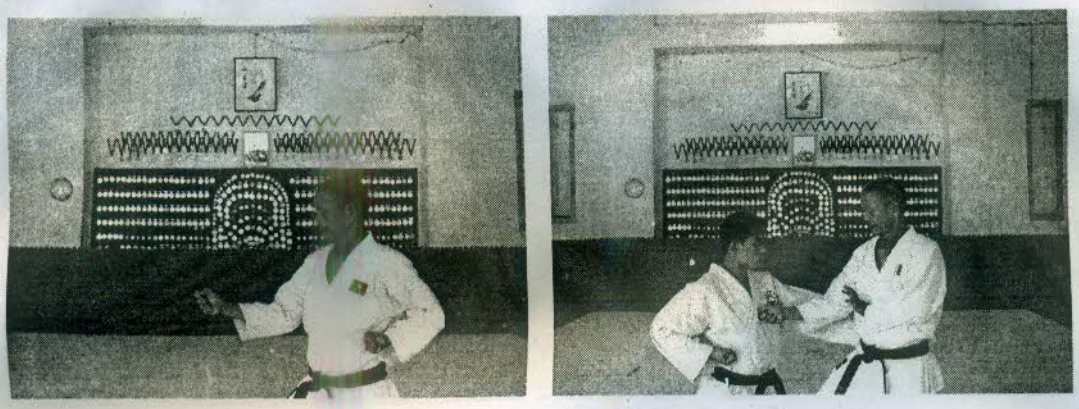
24. Koken Uchi



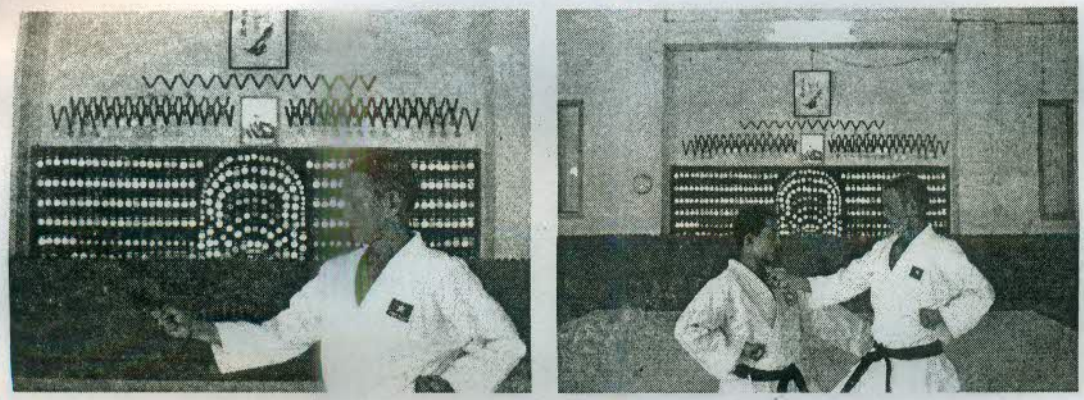
25. Hira Ken Uchi



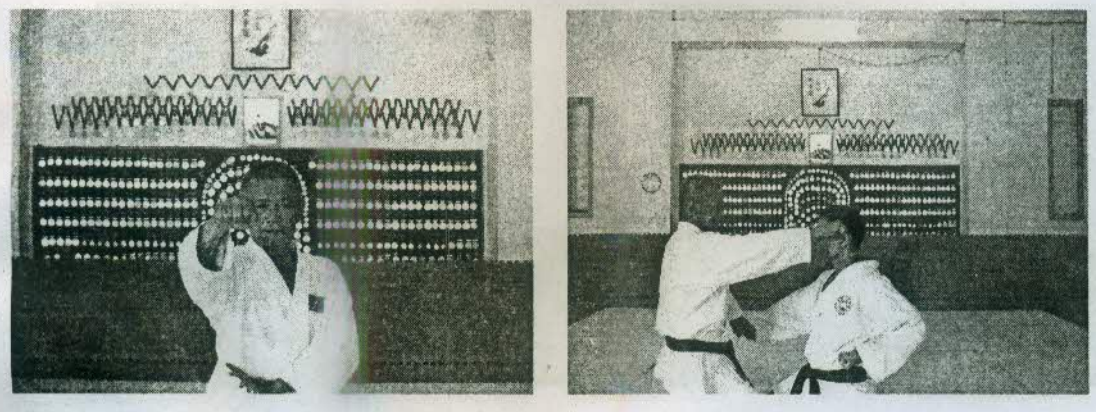
26. Washide Uchi



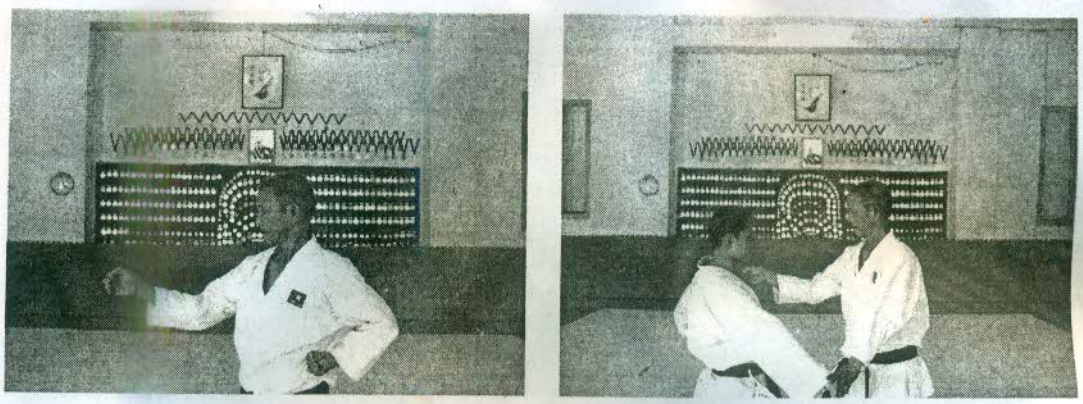
27. Ippon Ken Uchi



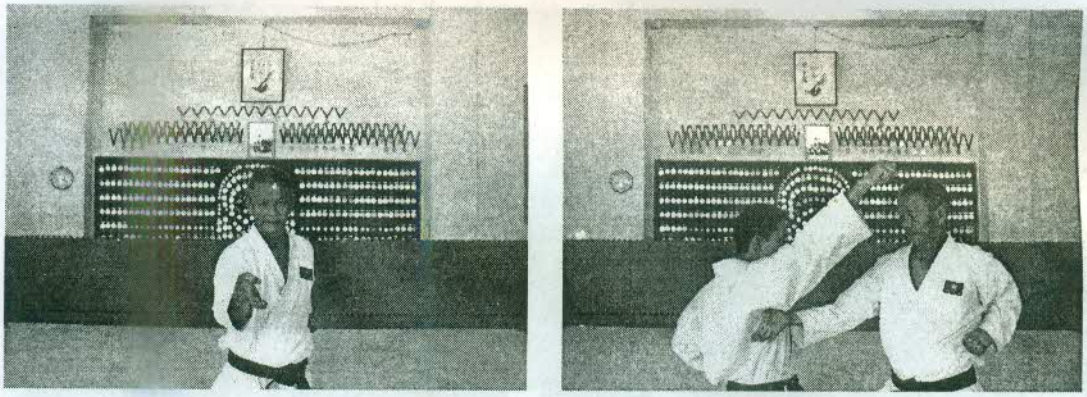
28. Nakayubi Ippon Ken



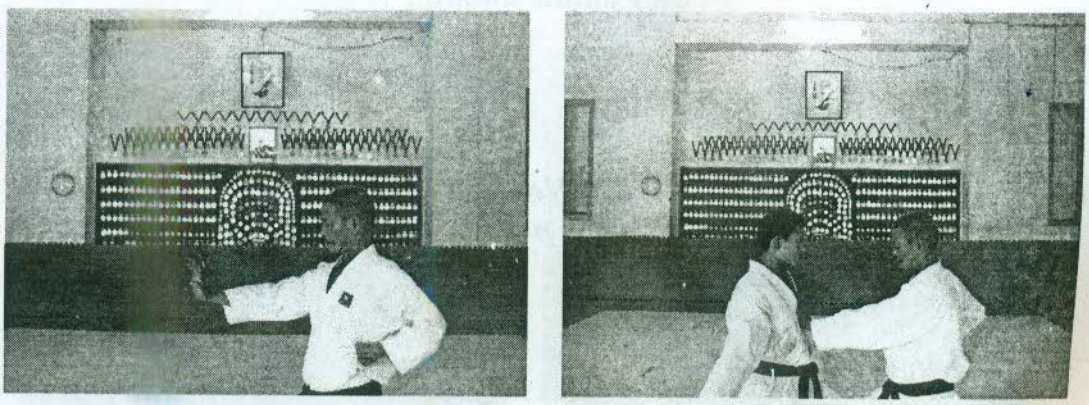
29. Oyayubi Ippon Ken



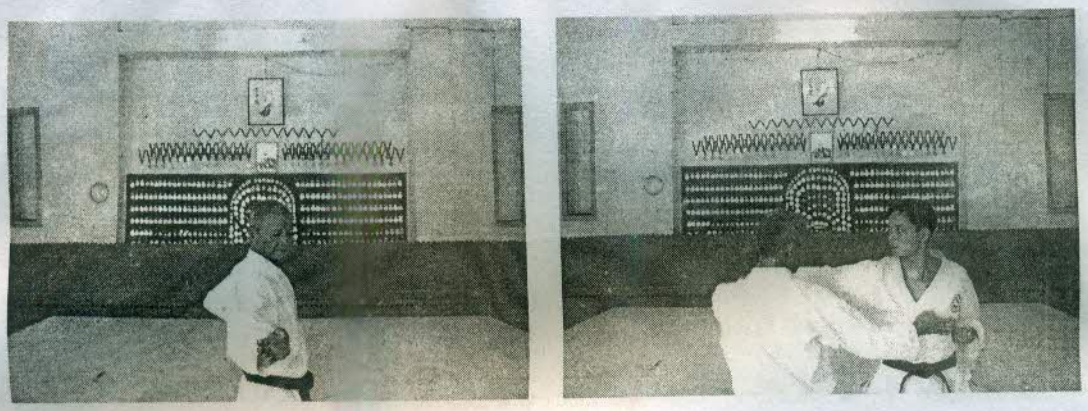
30. Kumade Uchi



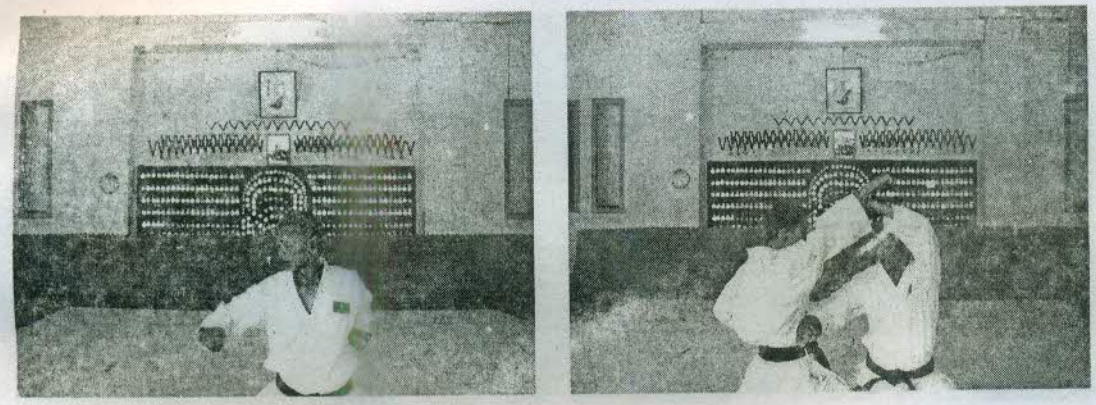
31. Keito Uchi



32.Tanagokoro Uchi



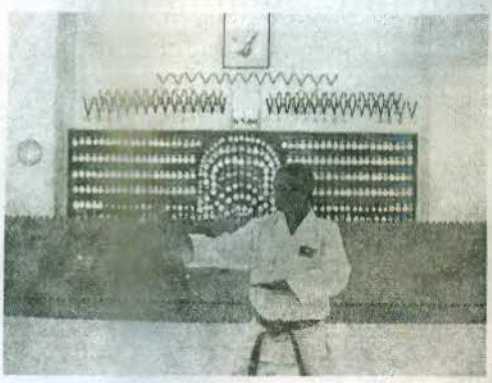
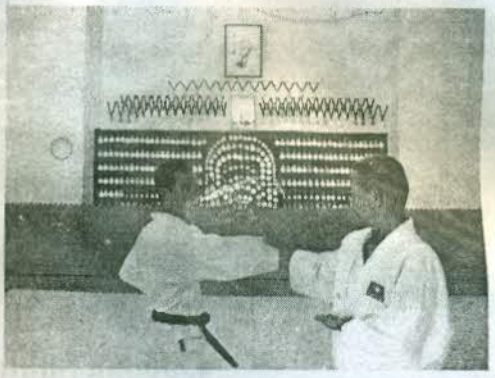
33. Teisho Uchi



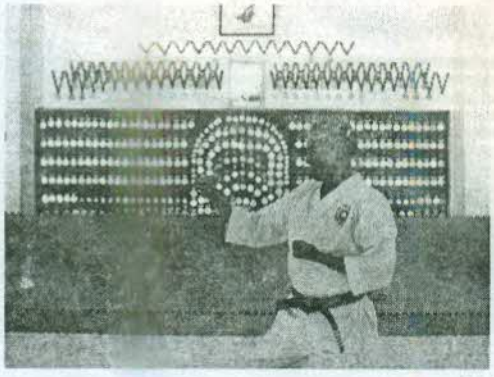
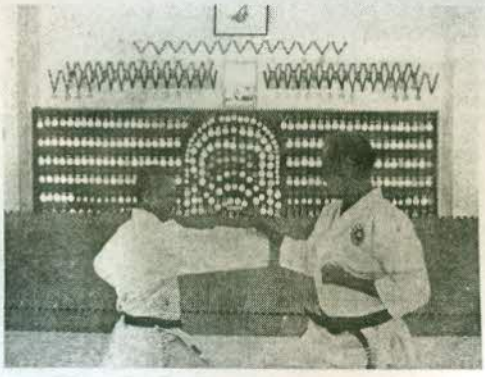
34. Otoshi Kote Uchi

Ghi chú : *Kỹ thuật Ura Uchi, Ura Ate, Ura Haito và Haishu Uchi của Suzucho: Cánh tay ra đòn không thẳng như của ShotoKan.*

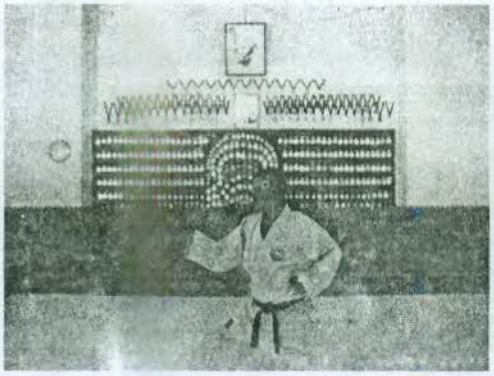
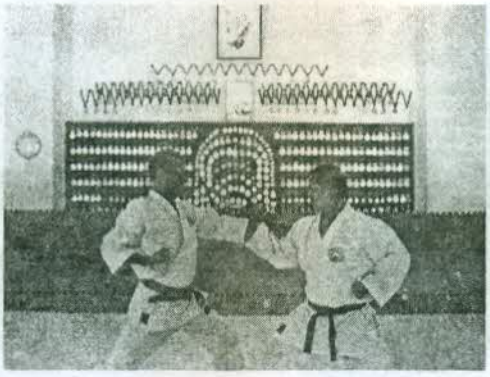
C. UKE WAZA (Bộ tay đỡ)

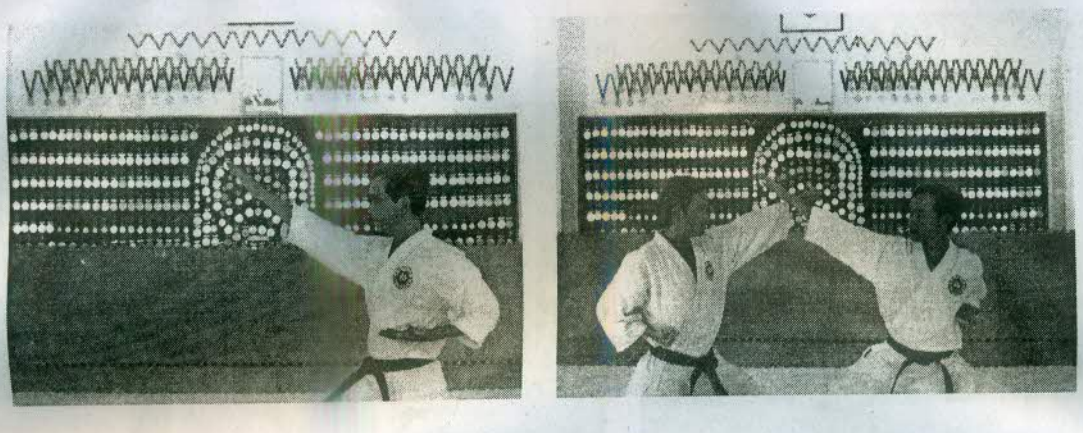
1. Chudan Shuto Uke

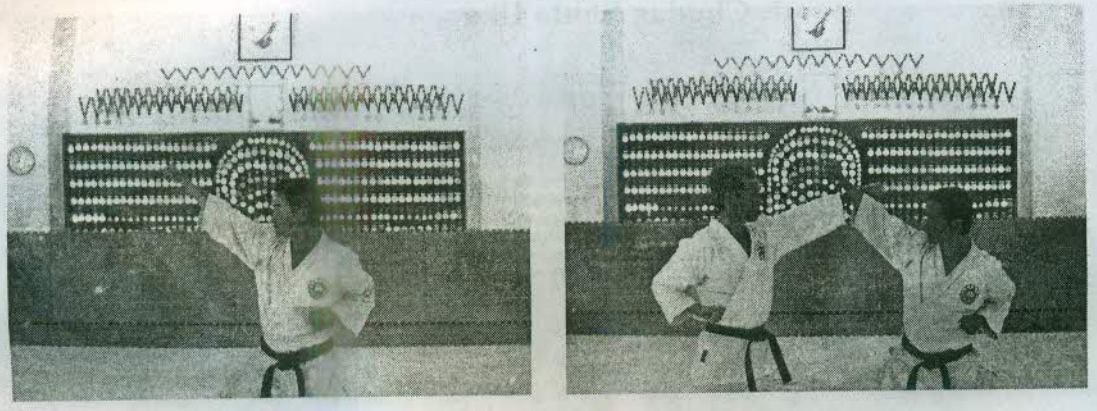
2. Chudan Hama Uke

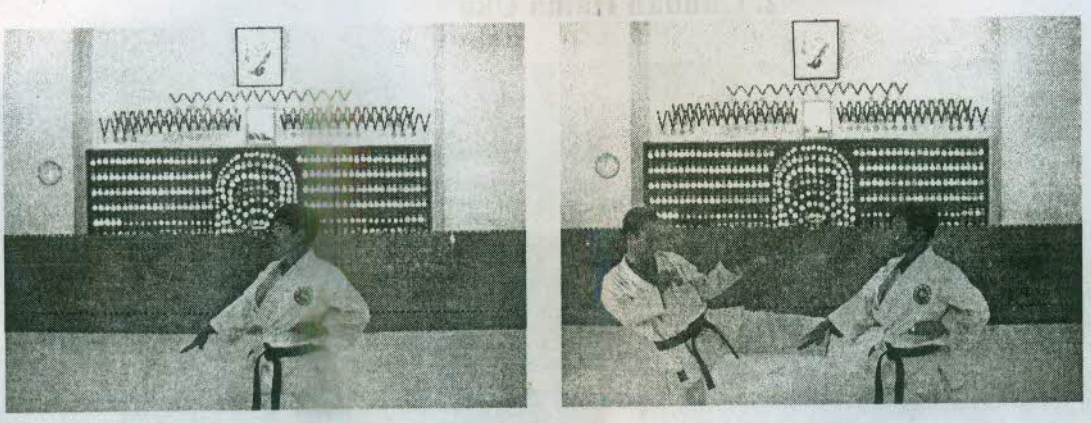
3. Chudan Uchi Uke (kỹ thuật mới và cũ thay đổi từ 1997)



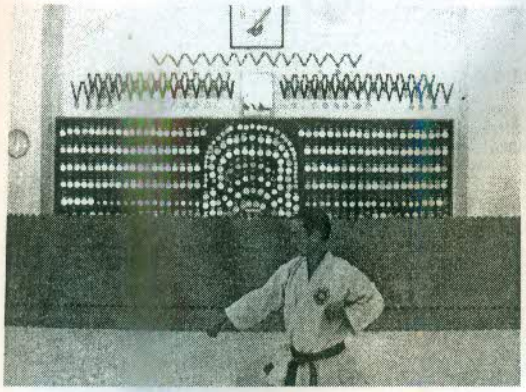
4. Jodan Shuto Uke



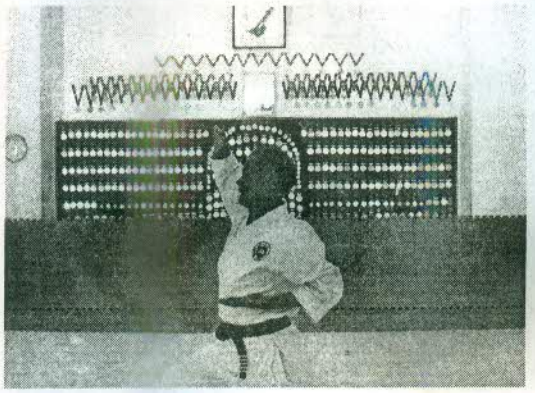
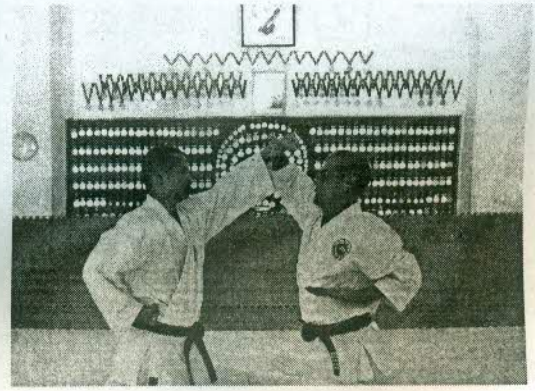
5. Jodan Hama Uke



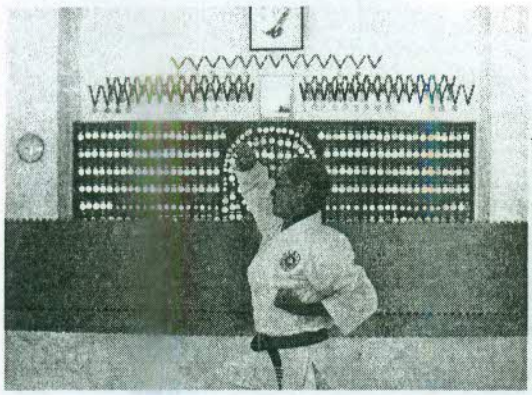
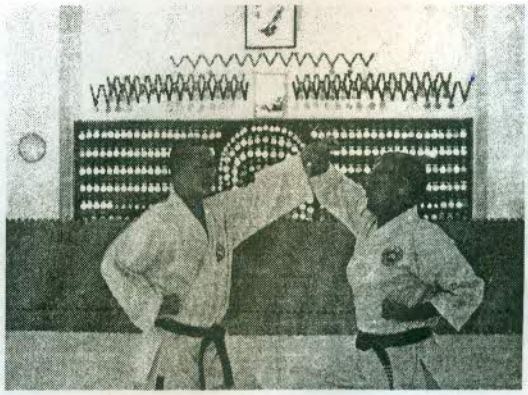
6. Gedan Shuto Uke (Barae)



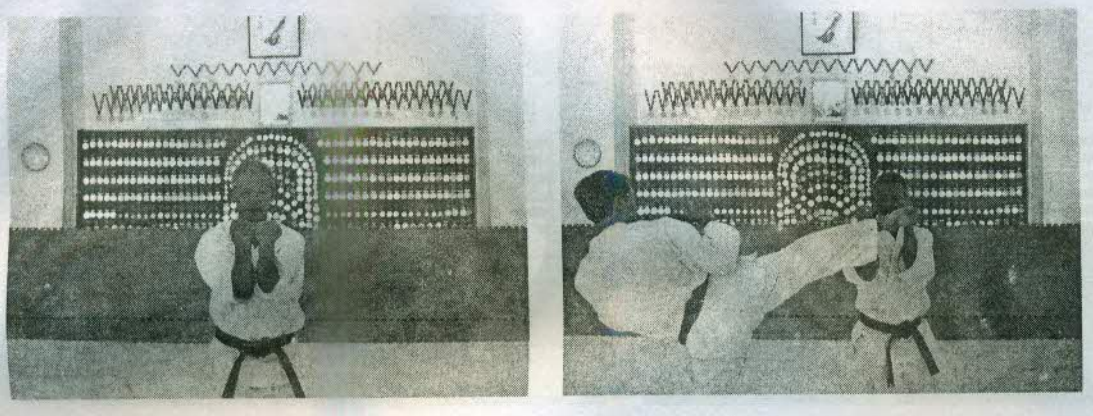
7. Gedan Teken Uke (Barae)

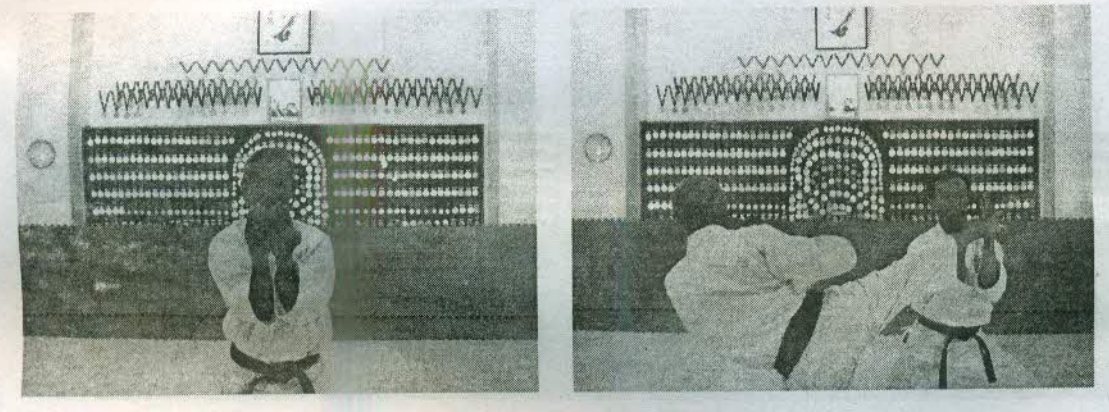
8. Age Shuto Uke

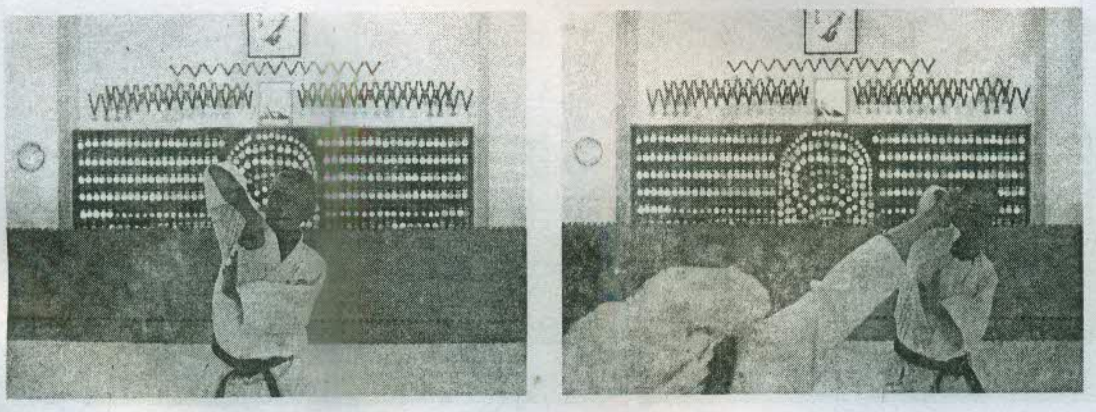
9. Age Teken Uke



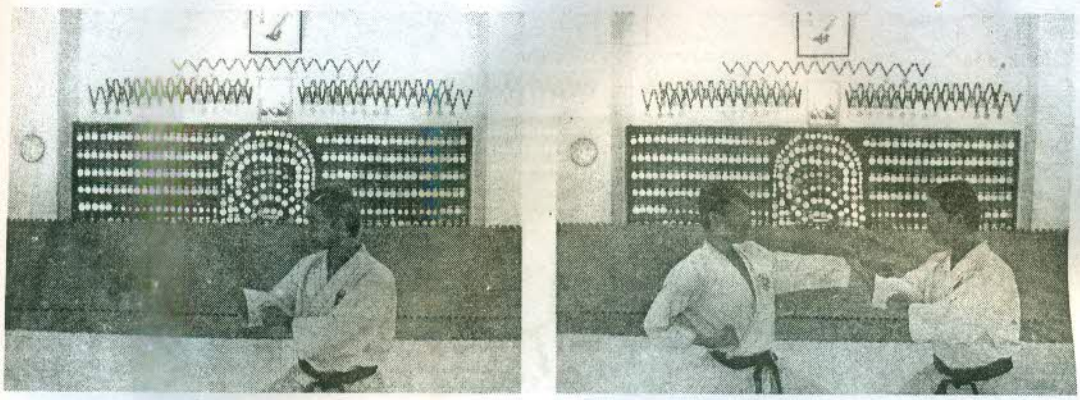
10. Nihon Teken Uke



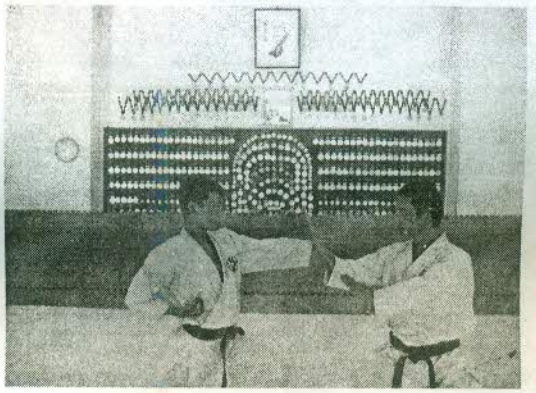
11. Nihon Shuto Uke



12. Hiji Uke

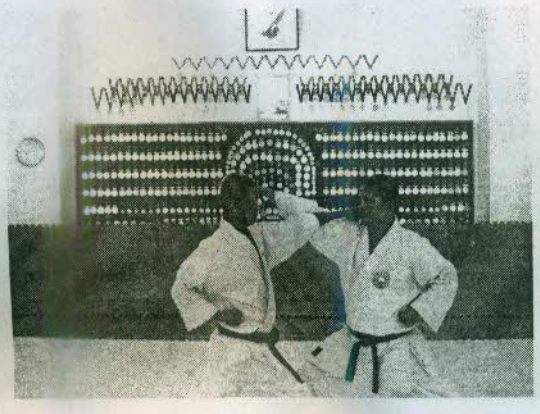


13. Morote Uchi Uke (truyền thống và thể thao)

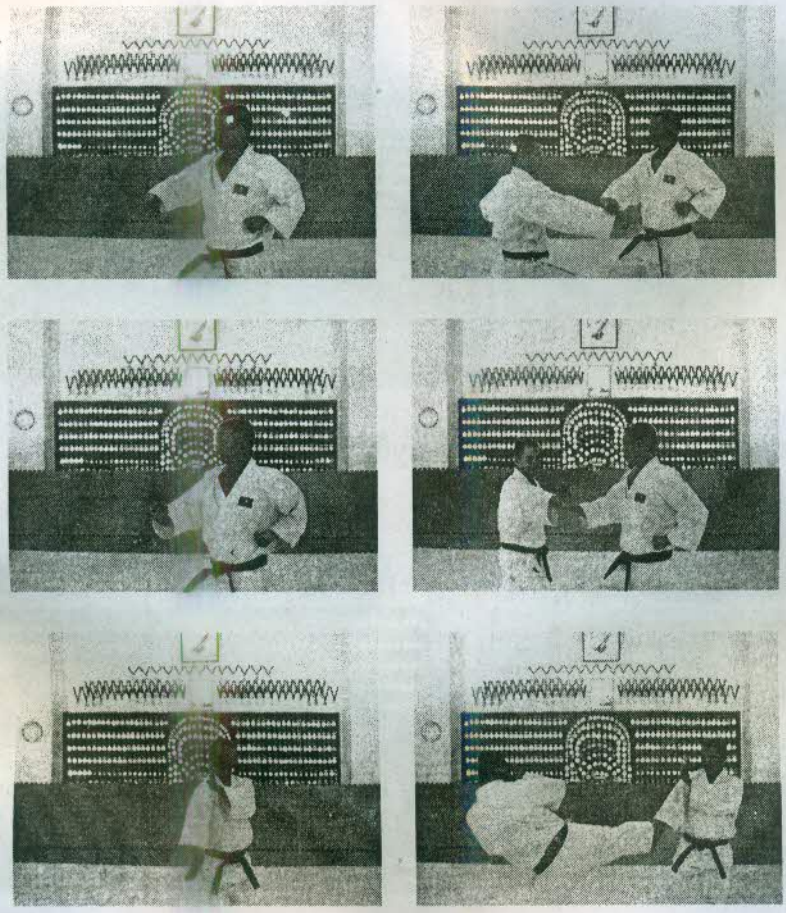


14. Morote Shuto Uchi Uke (truyền thống và thể thao)

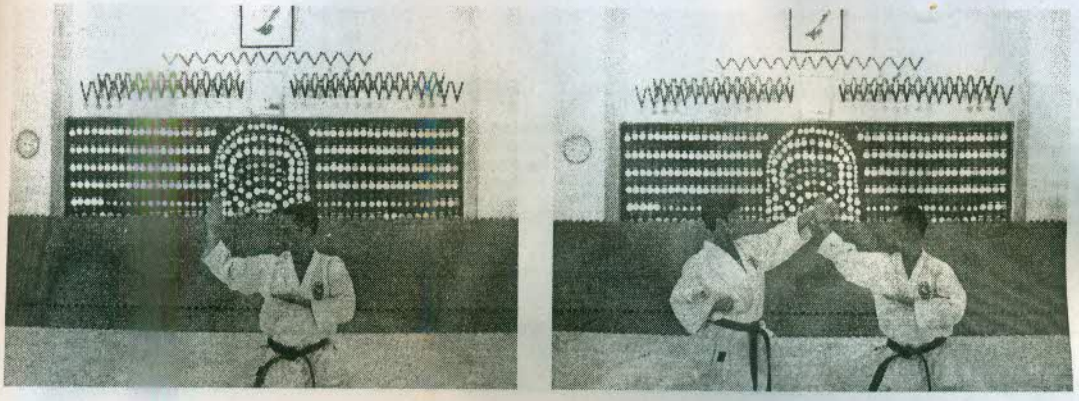
15. Chudan Soto Uke (kỹ thuật mới và cũ thay đổi từ 1997)



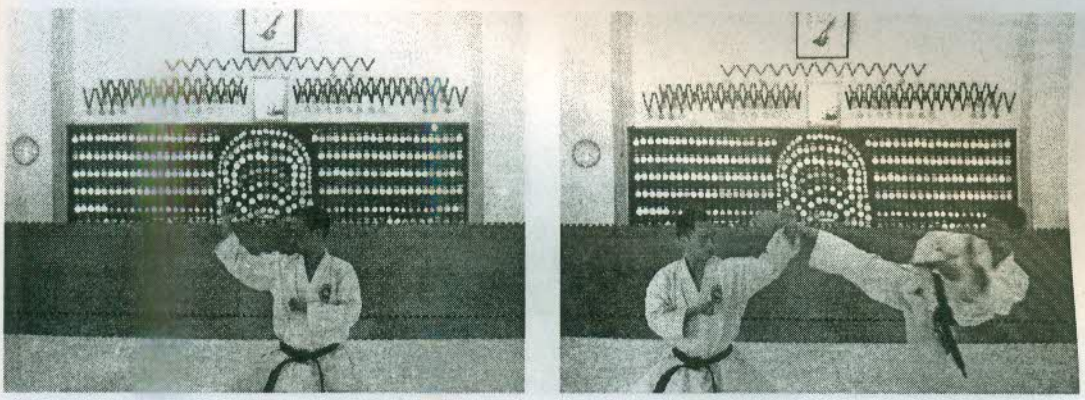
16. Tsuki Uke (kỹ thuật Đỡ cùng lúc với Đánh tấn công)



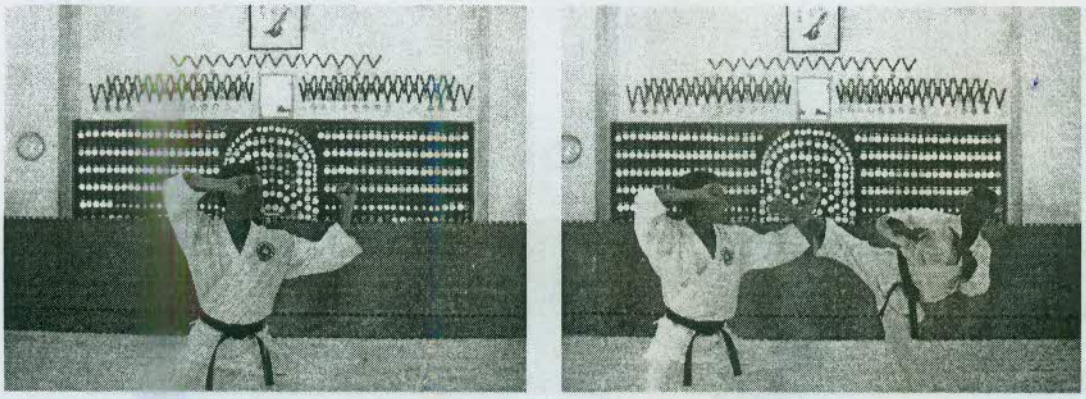
17. Osae Uke (đè - đẩy - đưa đi các hướng)



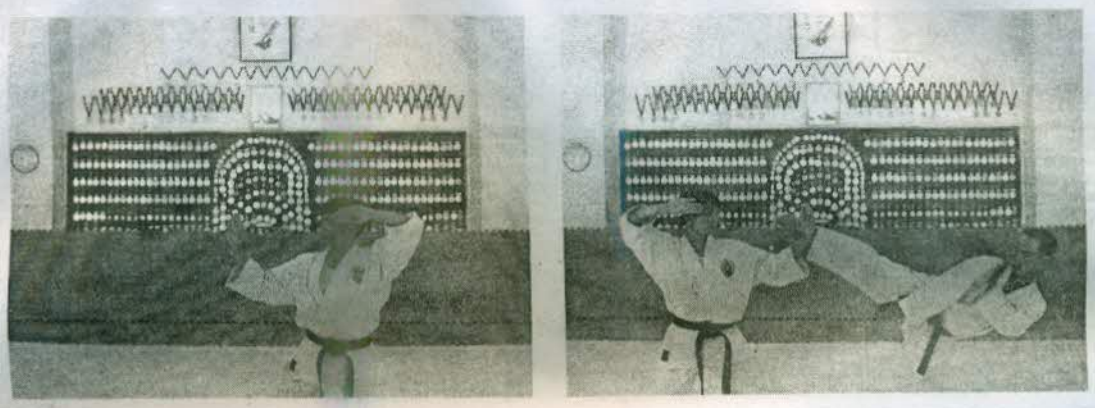
18. Jodan ShutoTate Uke (trong Kanku Dai)



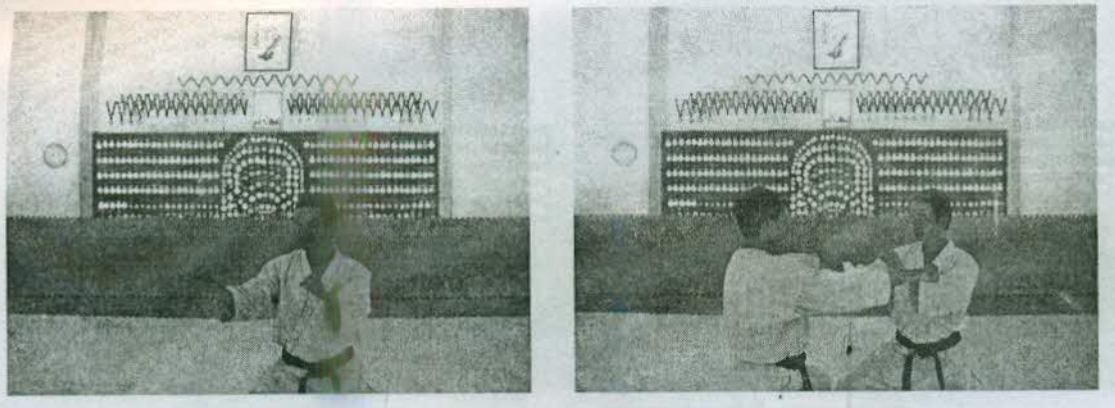
19. Jodan Teken Tate Uke



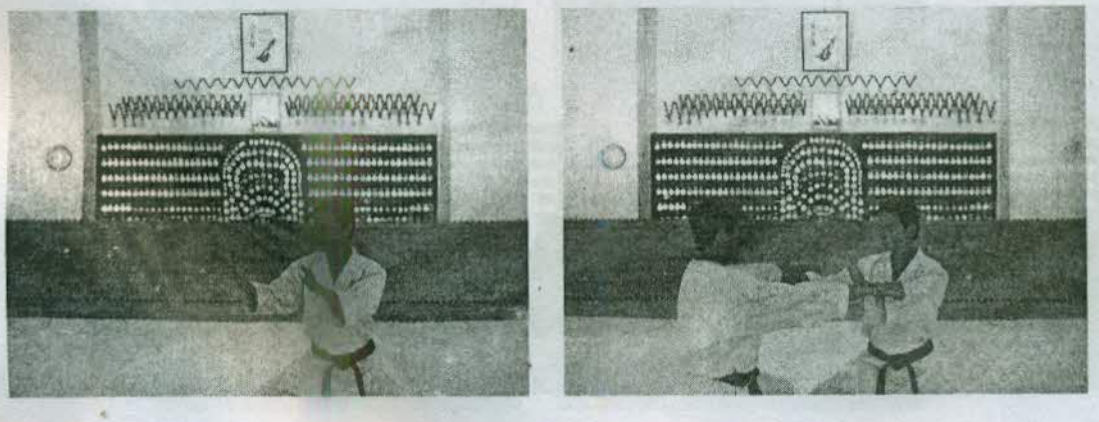
20. Roeu Jodan Teken Uke



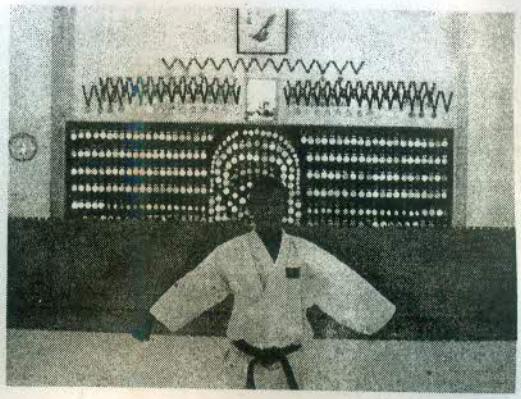
21. Reou Jodan Shuto Uke



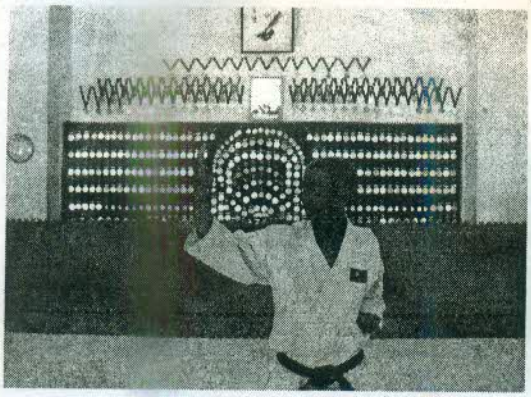
22. Kakiwake Teken Uke

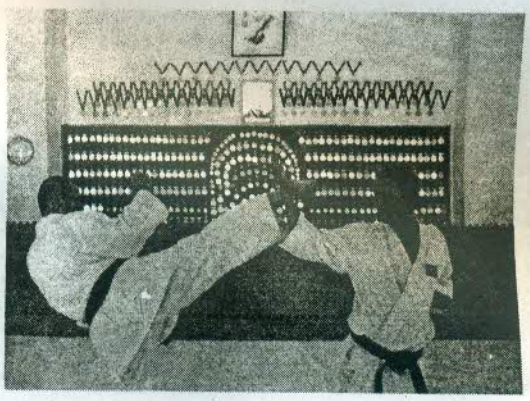


23. Kakiwake Shuto Uke

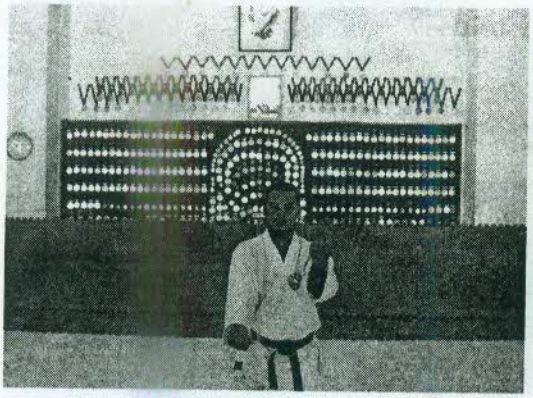


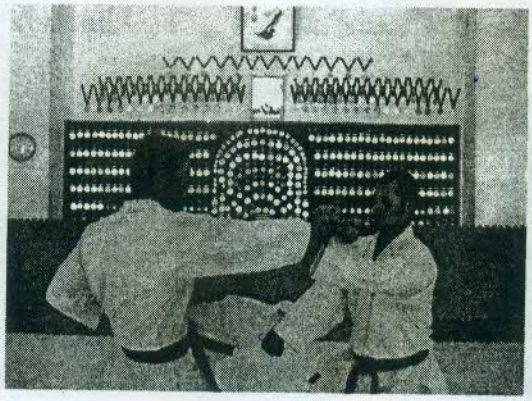
24. Gedan Kakiwake Uke



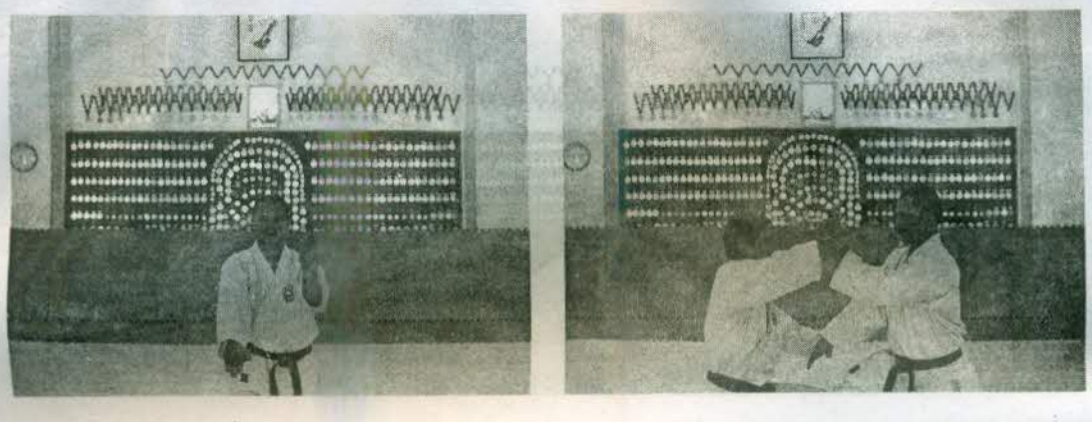


25. Jodan Tate Haito Uchi Uke (trong Wunsu)

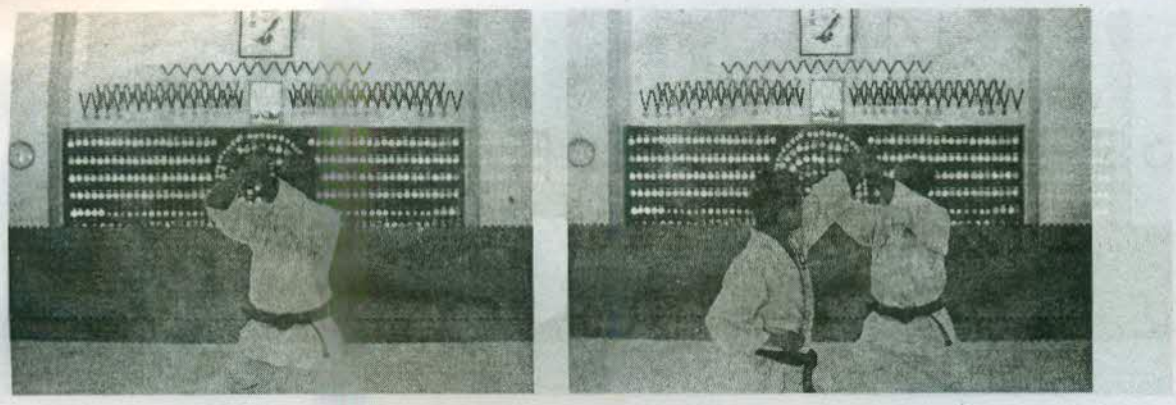




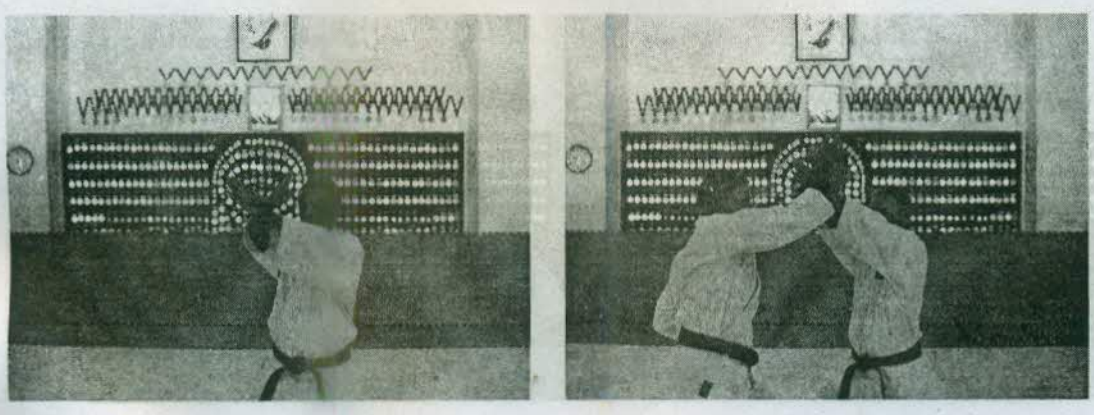
26. Chudan Teken Uchi Uke + Và Gedan Teken Barae



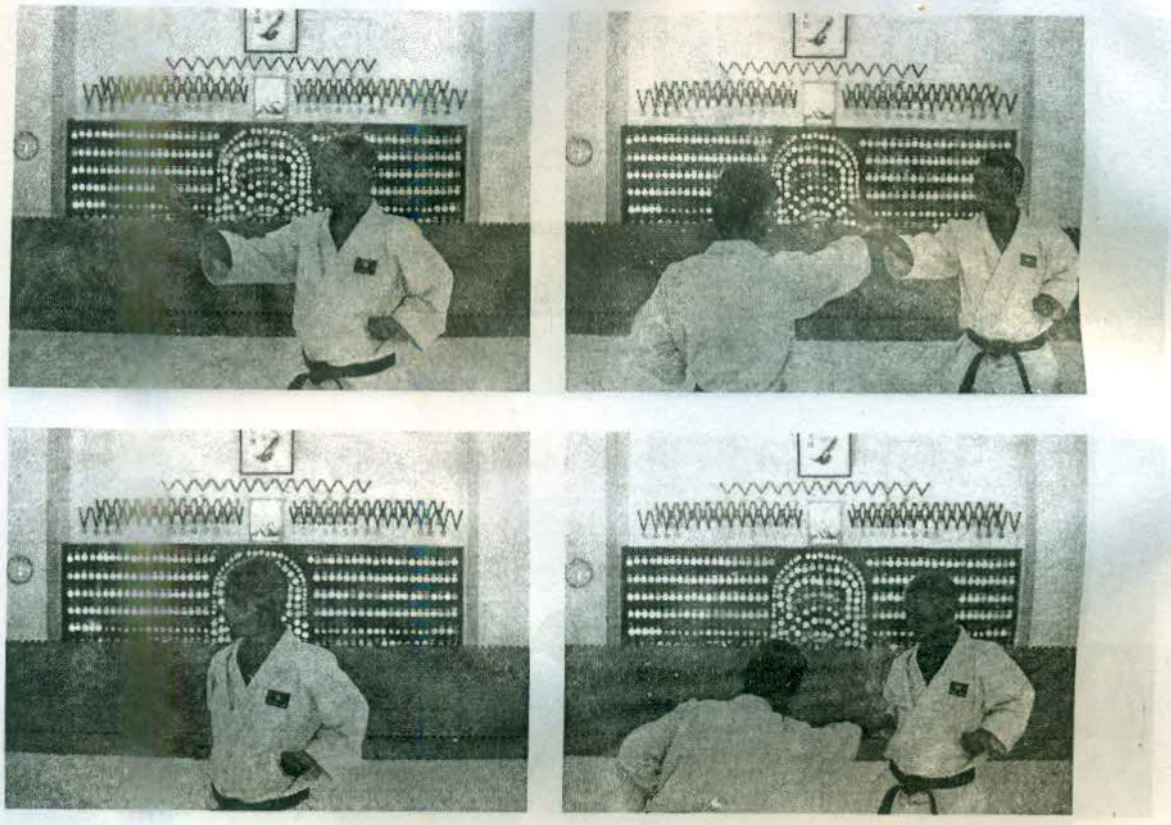
27. Chudan Shuto Uchi Uke + Và Gedan Shuto Barae



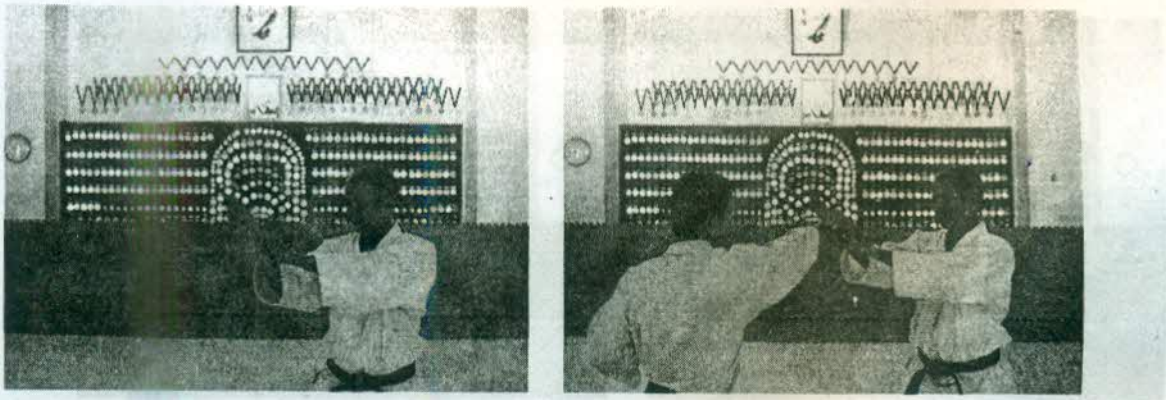
28. Juji Teken Uke



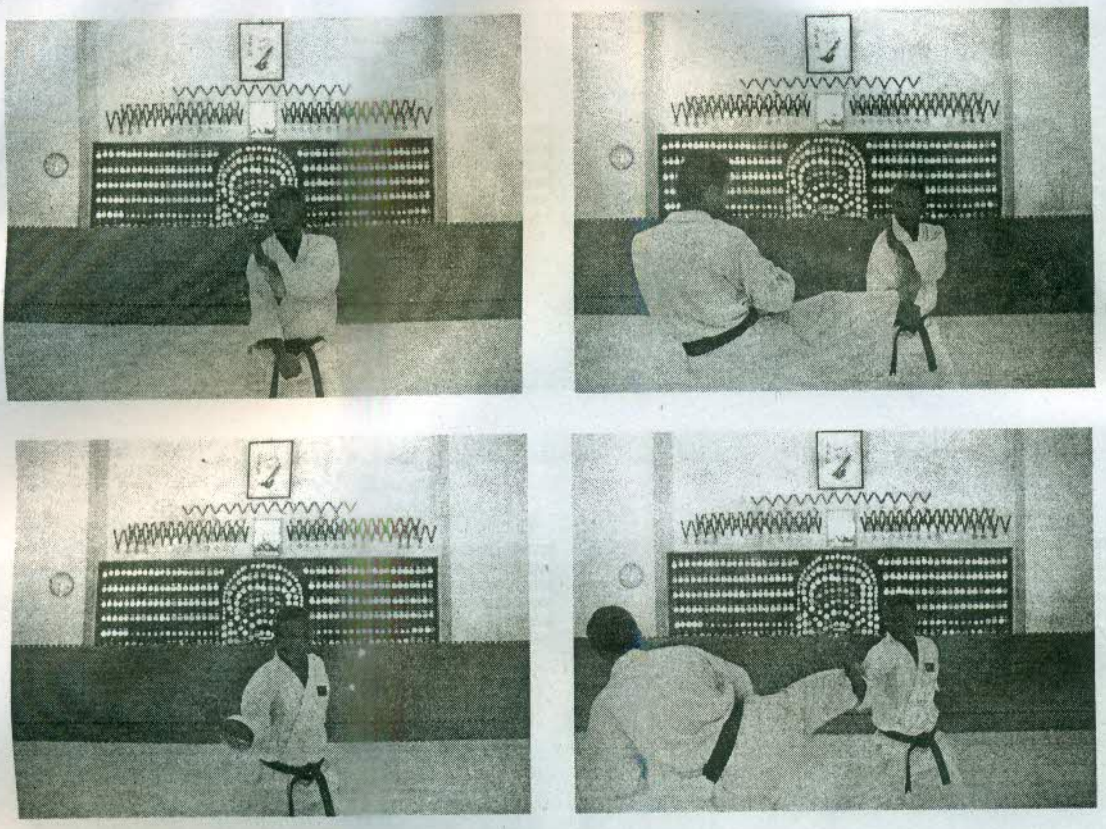
29. Juji Shuto Uke



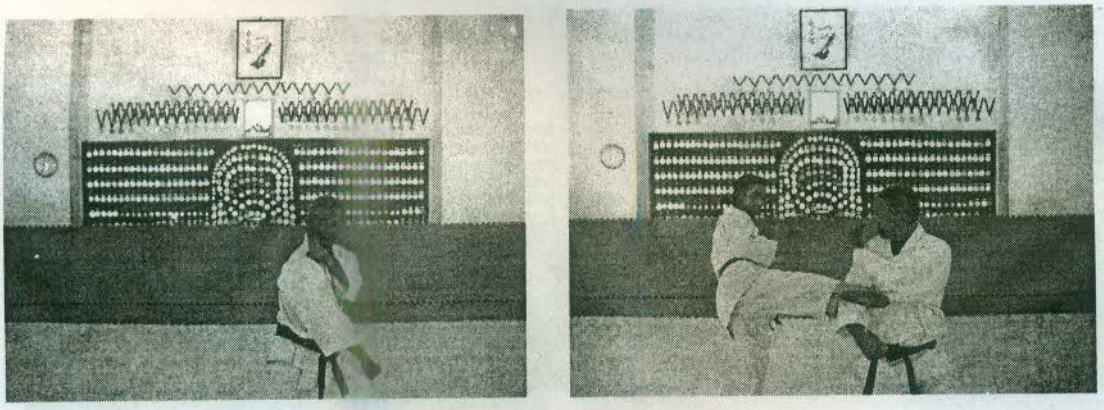
30. Tsukamite Uke (trong Te Waza 50 thế)



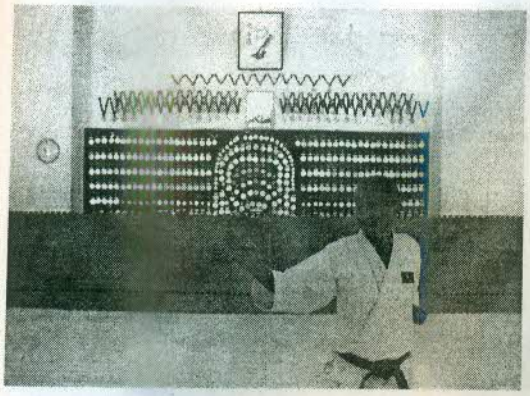
31. Han Tsukamite (trong Bassai Dai)

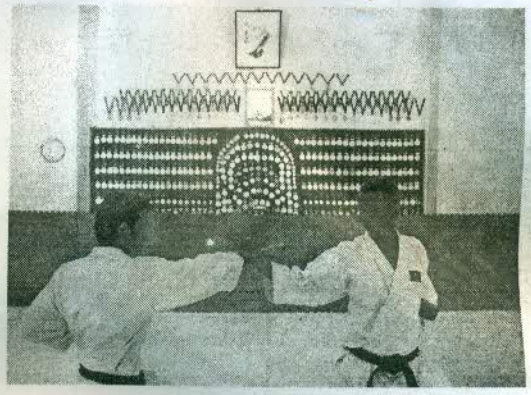


32. Shukui Teken Uke

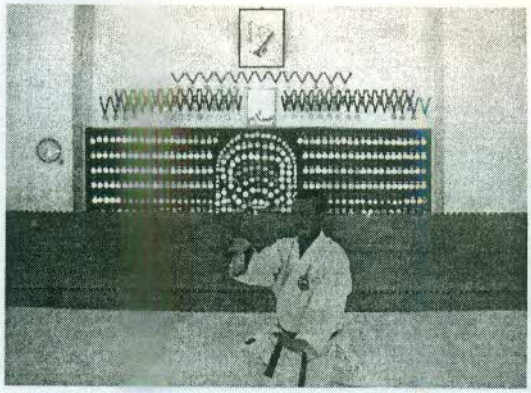


33. Han Shukui Teken Uke

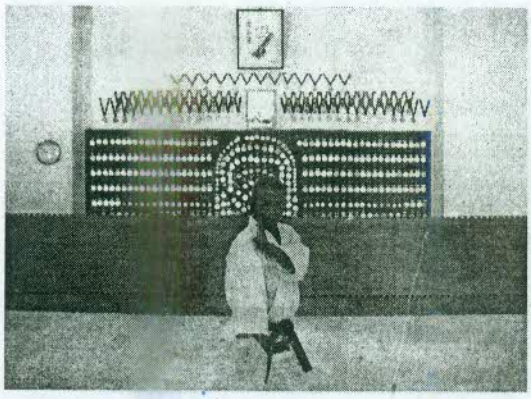


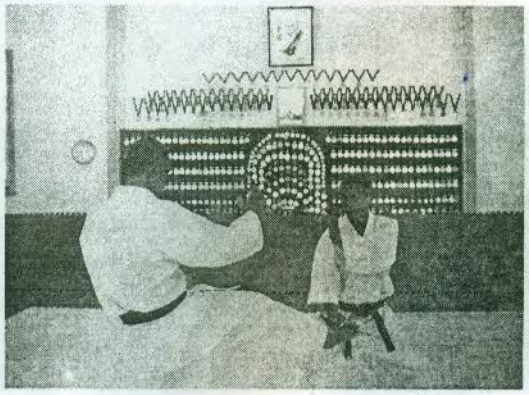


34. Haishu Uke



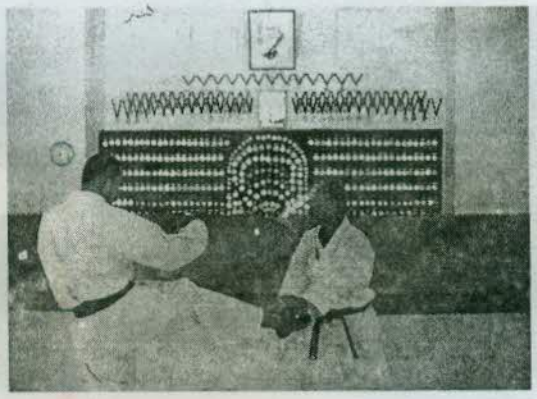
35. Chudan Teisho Uke + Và gedan Teisho Uke (trong Empi)





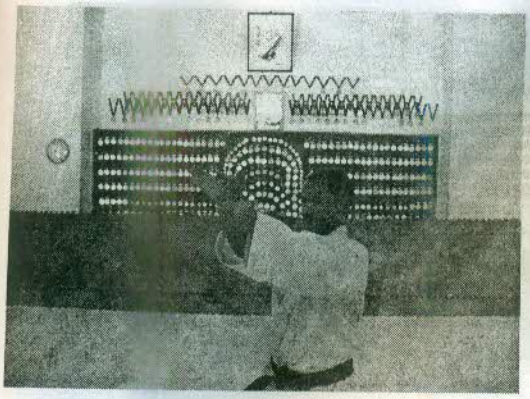
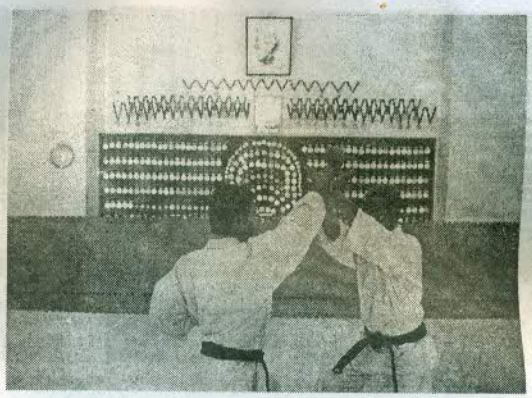
36. Gedan Teisho Uke

37. Chudan Mawashi Teisho Uke (trong Jion)

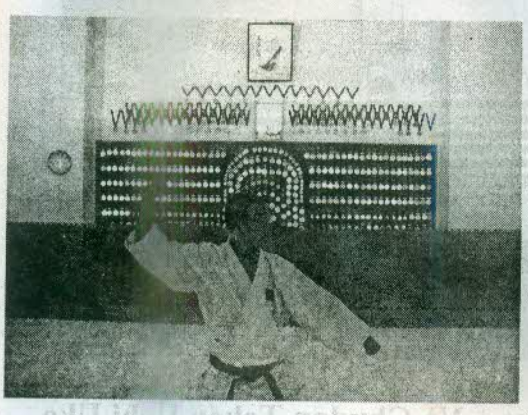
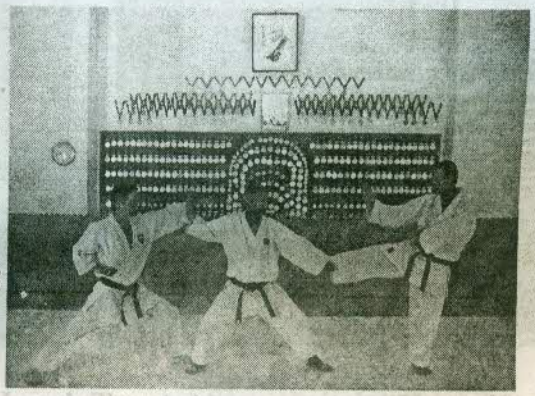


38. Gedan Moro Teisho Uke (Gedan Awase Teisho Uke)

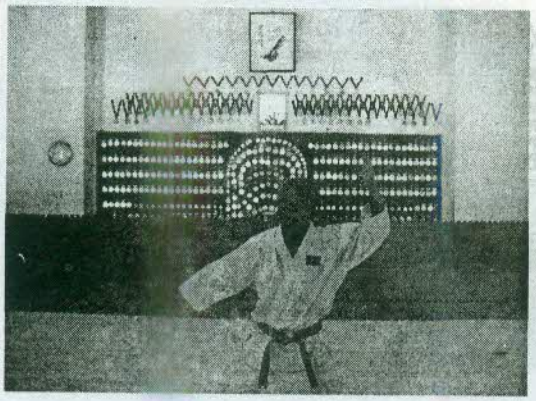
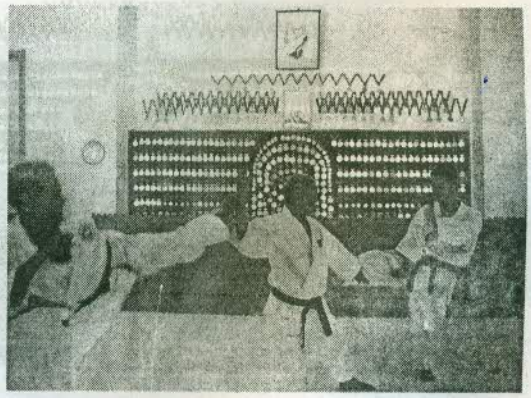
39. Chudan Moro Tate Teisho Uke

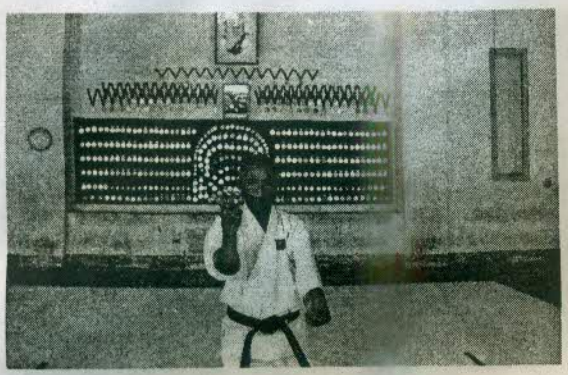
40. Jodan Moro Yoko Teisho Uke (trong Te Waza 50 thế)

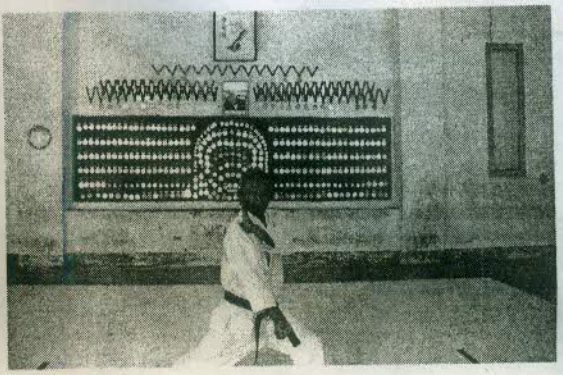
41.Yama Teken Uke (Manji Uke)

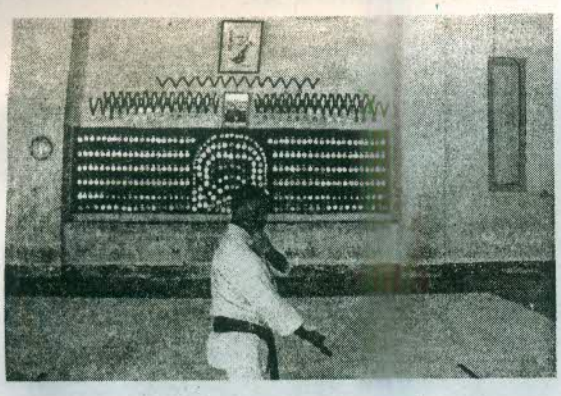
42.Yama Shuto Uke (Manji Shuto Uke)



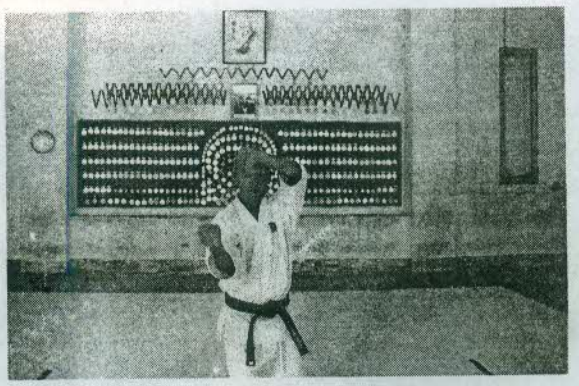
43.Yama Nihon Nukite Uke



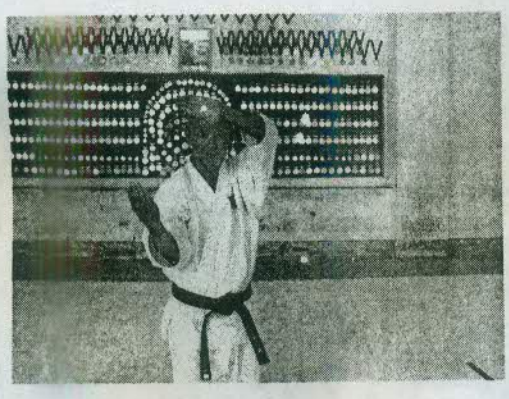
44. Gedan Hama Harae



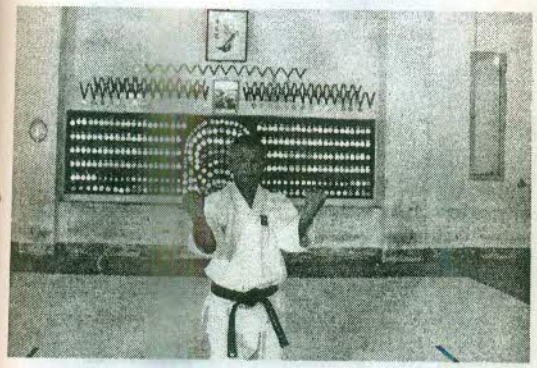
45.Gedan Shuto Harae
(trong Uke Waza 50 thế)



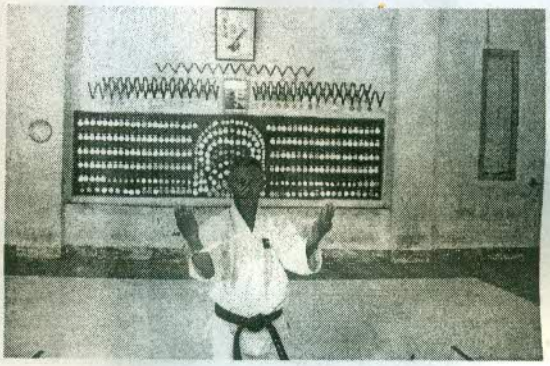
46.Age Teken Uke + Và Chudan Teken Uchi Uke
(trong Uke Waza 50 thế)



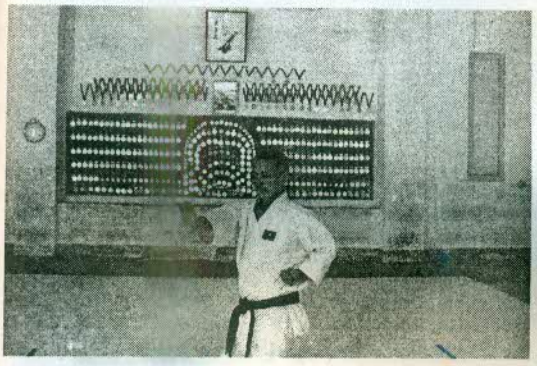
47. Age Shuto Uke + Và Chudan Shuto Uchi Uke (trong Uke Waza 50 thế)



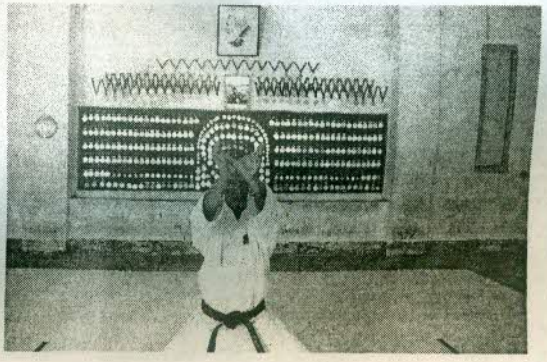
48. Chudan Moro Uchi Uke



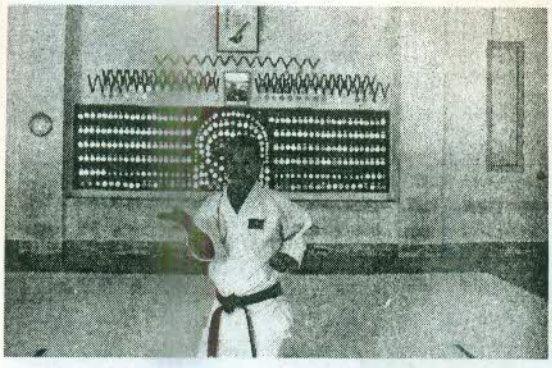
49. Chudan Moro Haito Uchi Uke



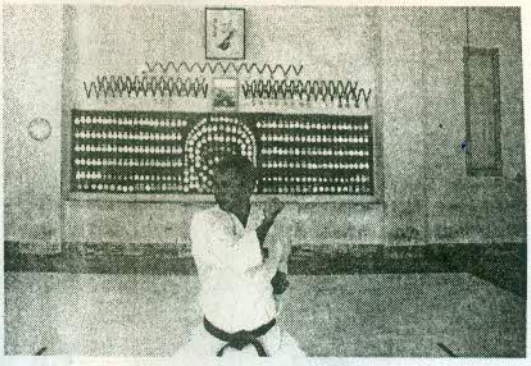
50. Toho Uke



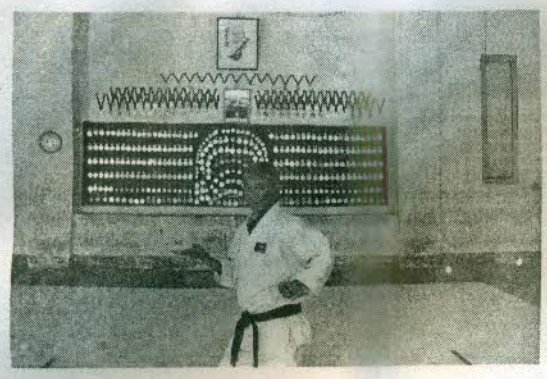
51. Moro Toho Uke



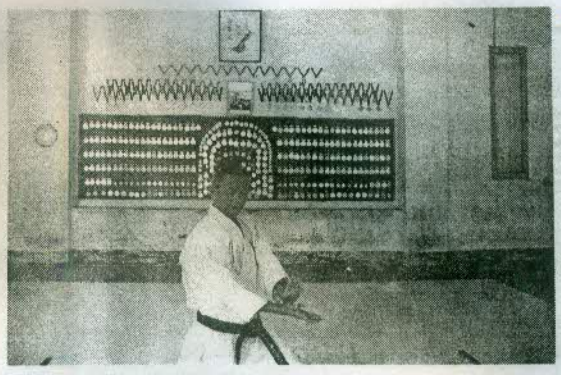
52. Tekubi Uke



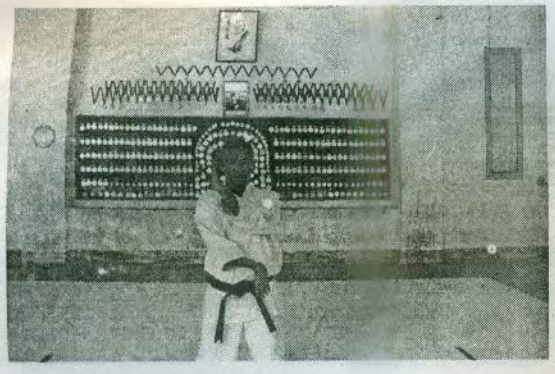
53. Nagashi Uke



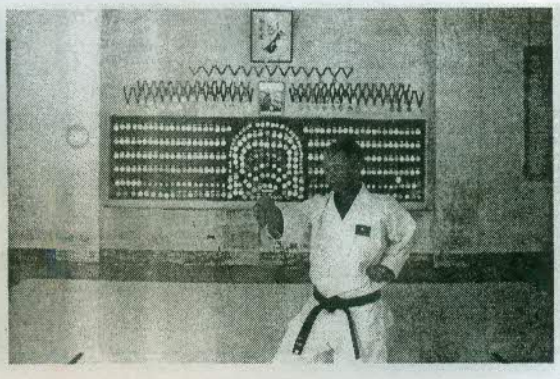
54. Nagashi Tekubi Uke



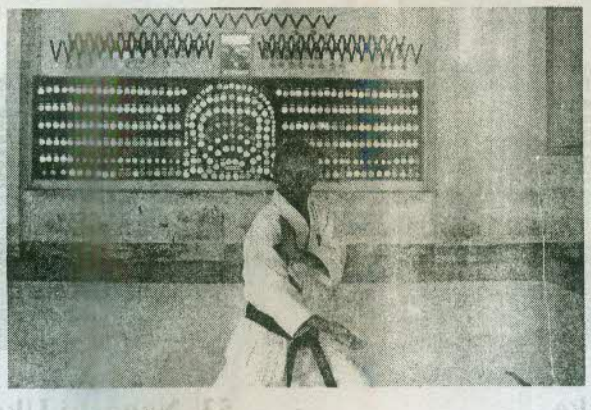
55. Ryosho Tsukamite (đỡ bắt hai tay cùng một lúc)



56. Toraguchi Uke

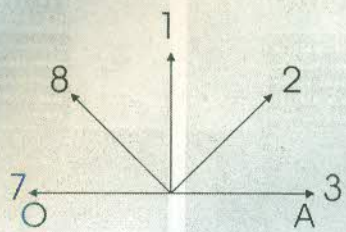


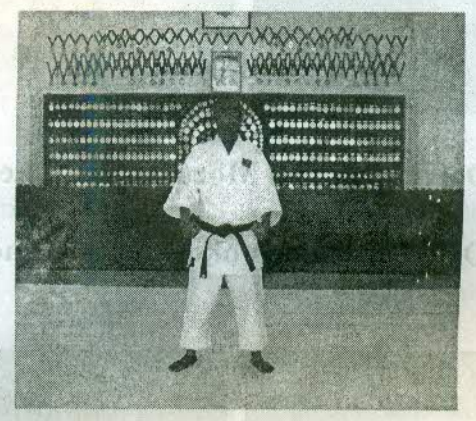
57. Koken Uke.

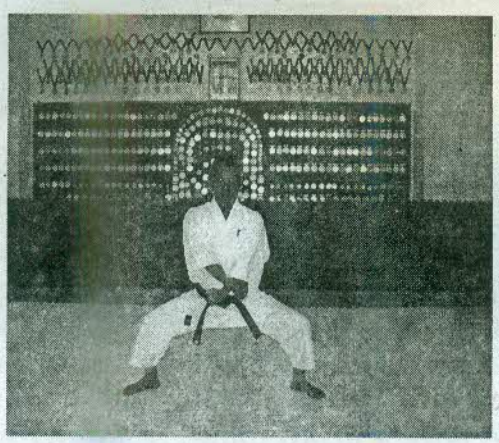


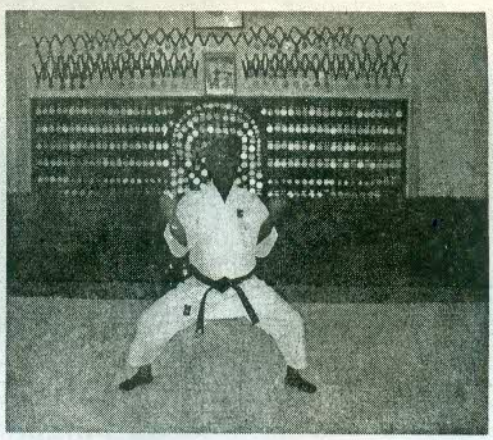
58. Sho Shukui Uke bằng Osae barae, Harae (đỡ móc chân đối phương bằng lòng bàn tay)

UKE WAZA 50 THẾ

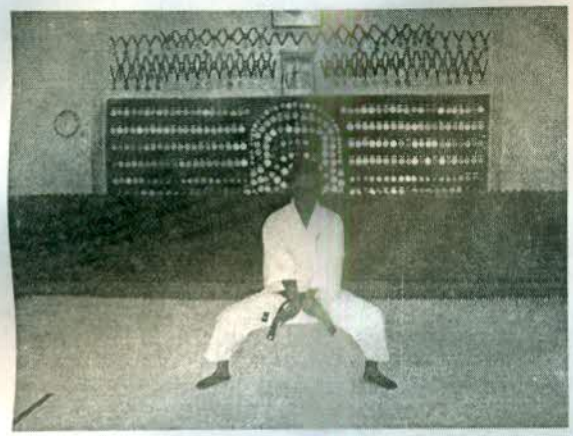


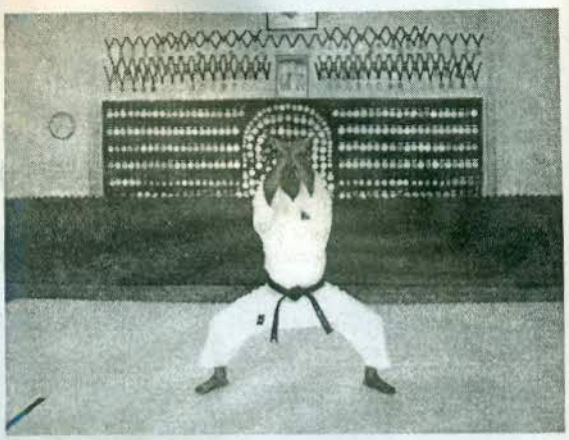






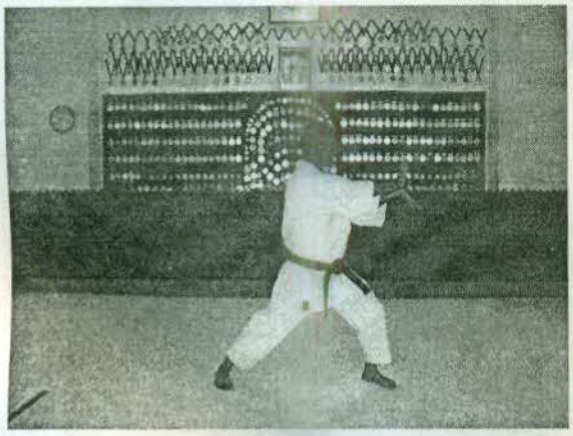
0. Jumbi - Rê chân trái ra:;
1.OA-Hướng 1: Shiko Dachi + Gedan Juji Ken Uke
2.OA-Hướng 1: Shiko Dachi + Chudan Moro Uchi UKe

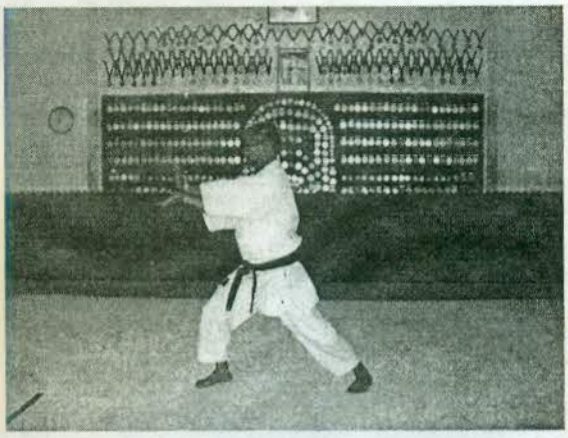




3. OA-Hướng 1: Shiko Dachi + Gedan Moro Teisho Uke (Awase Uke)

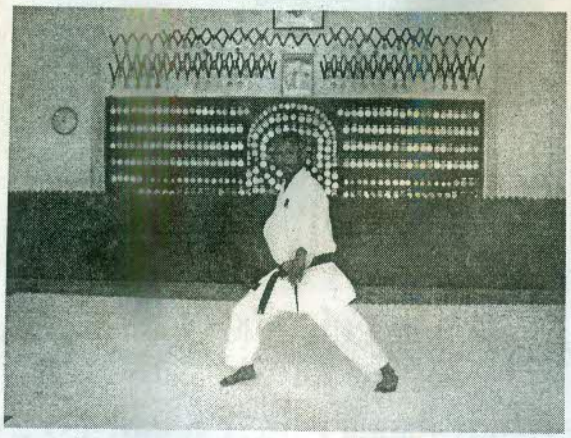
4. OA-Hướng 1: Shiko Dachi + Jodan Yoko Moro Teisho Uke

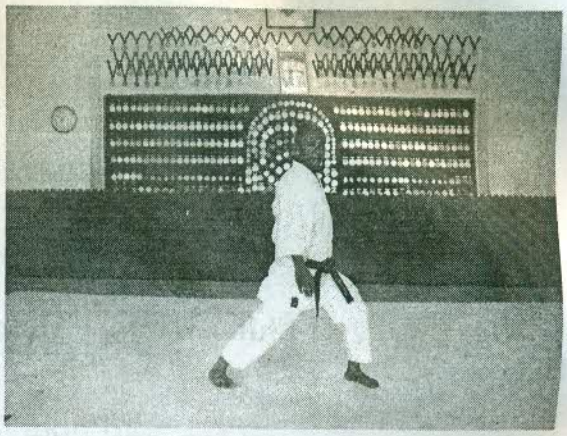




5. AO-Hướng 7: Hidari Fudo + Migi Tate Moro Teisho Uke (tay phải trên)

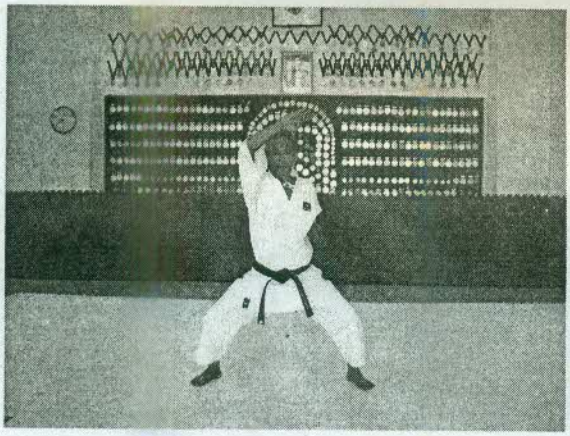
6. OA-Hướng 3: Migi Fudo + Hidari Moro Teisho Uke

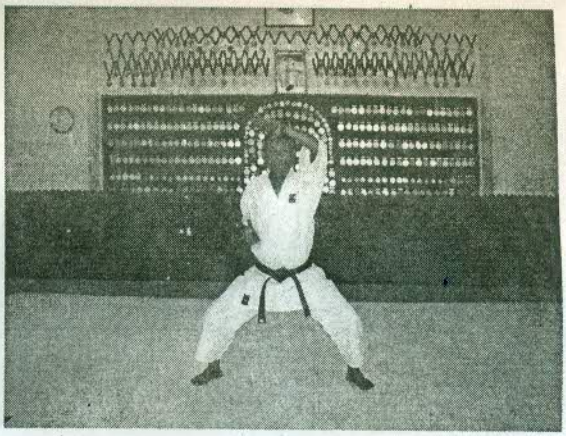




7. OA-Hướng 1: Nguyên tấn: Hidari Gedan Shuto Barae

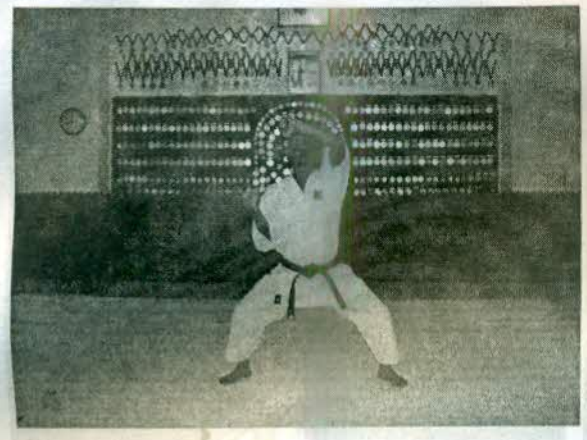
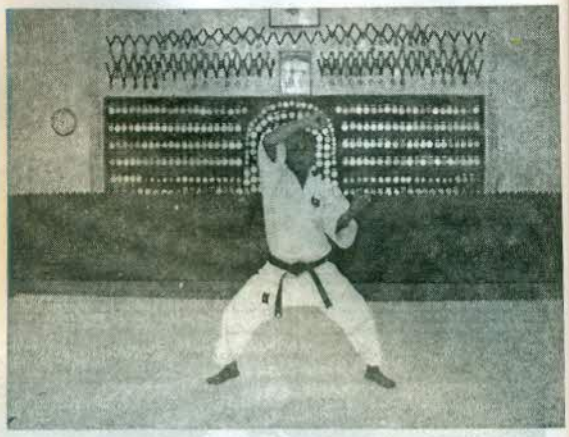
8. AO-Hướng 1: Hidari Fudo + Migi Gedan Shuto Barae





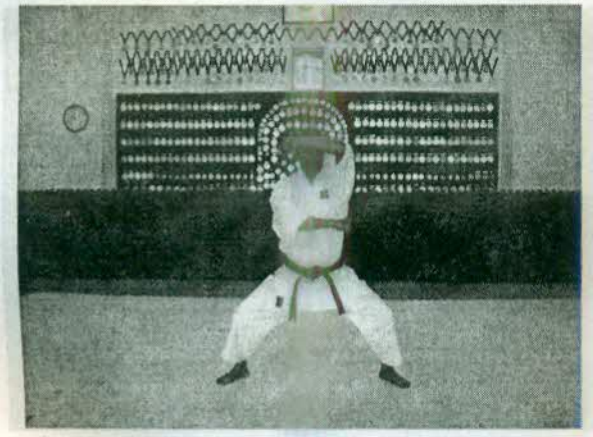
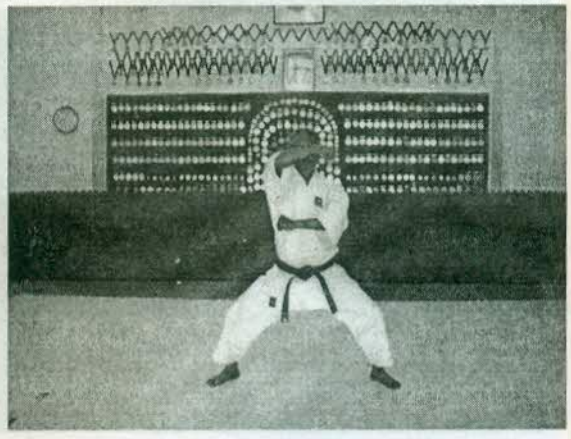
9. OA-Hướng 1: Shiko Dạchi + Migi Age Shuto Uke

10. OA-Hướng 1: Nguyên tấn Hidari Age Shuto Uke

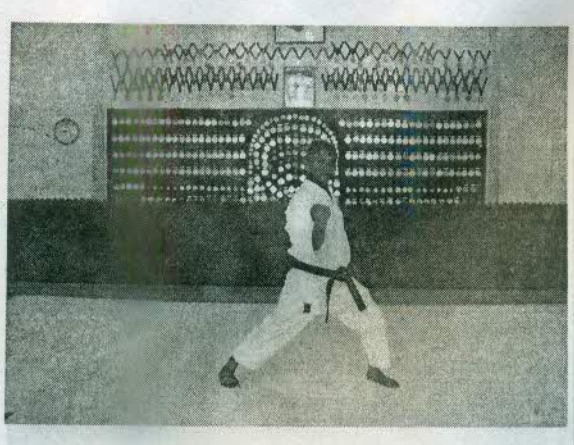



11. OA-Hướng 1: Shiko Dachi + Hidari Age Teken Uke + Migi Chudan Uchi Uke

12. OA-Hướng 1: Shiko Dachi + Migi Age Teken Uke + Hidari Chudan Uchi Uke

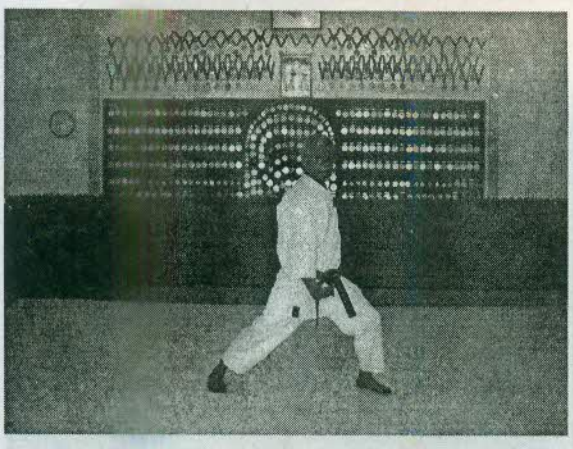



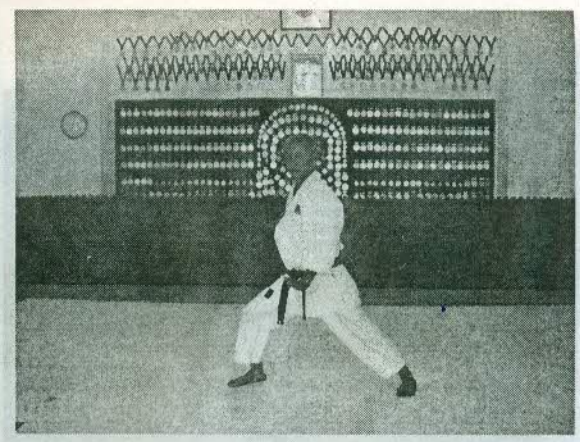
13. OA-Hướng 1: Shiko Dachi + Hidari Moro Otoshi Teken Uke (trái trên) + Migi Moro Otoshi Teken Uke (nếu biến thế thì hai cẳng tay chéo)



14. AO-Hướng 1: Hidari Fudo + Migi Shukui Uke

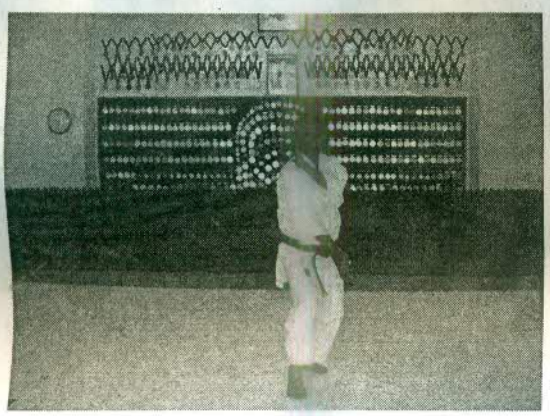
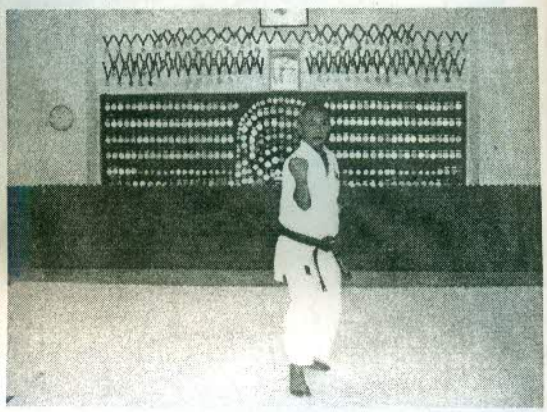
15. OA-Hướng 1: Migi Fudo + Hidari Shukui Uke





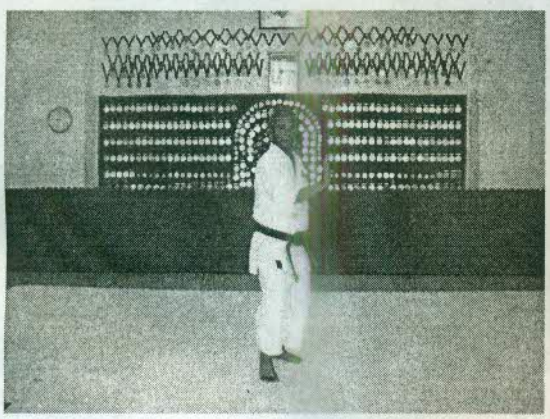
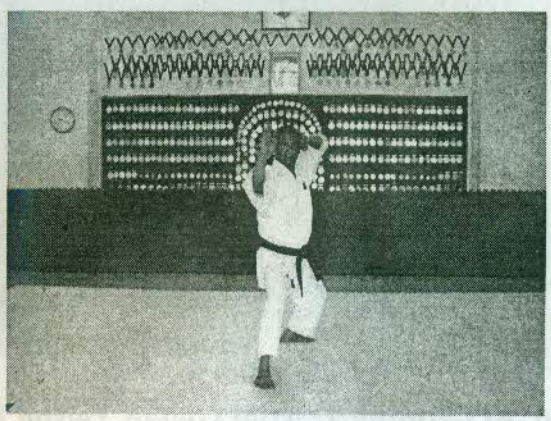
16. AO-Hướng 1: Migi Gedan Teisho Uke

17. OA-Hướng 1: Hidari Gedan Teisho Uke

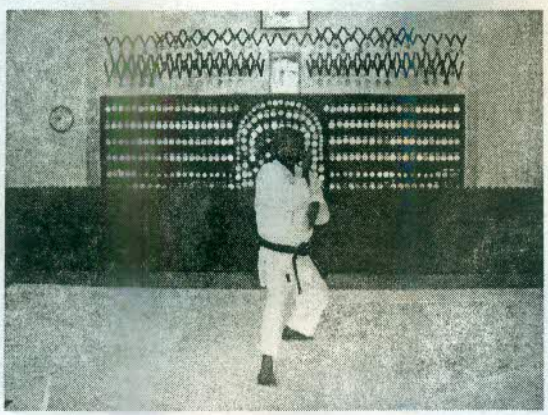
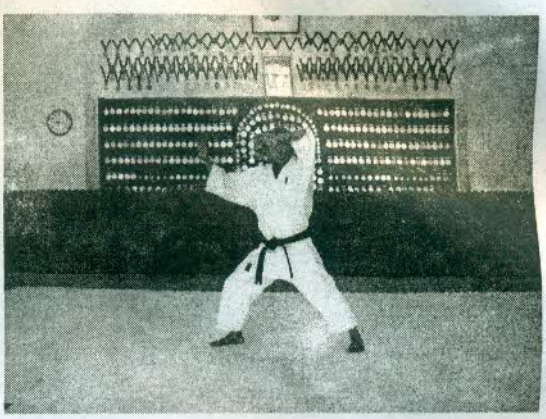



18. O-Hướng 1: Migi Neko + Migi Gedan Shuto Harae (tay trái thủ má phải)

19. O-Hướng 1: Nguyên tấn: Migi Chudan Uchi Uke

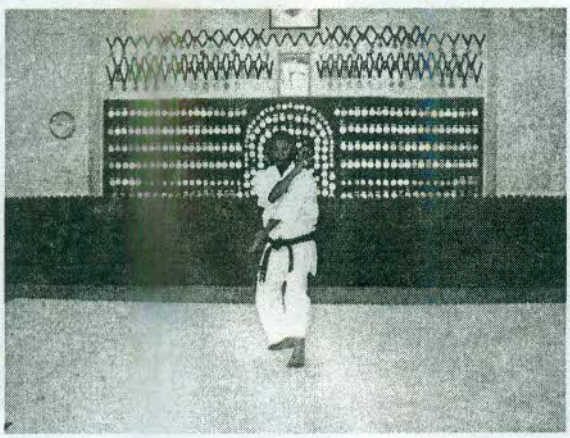
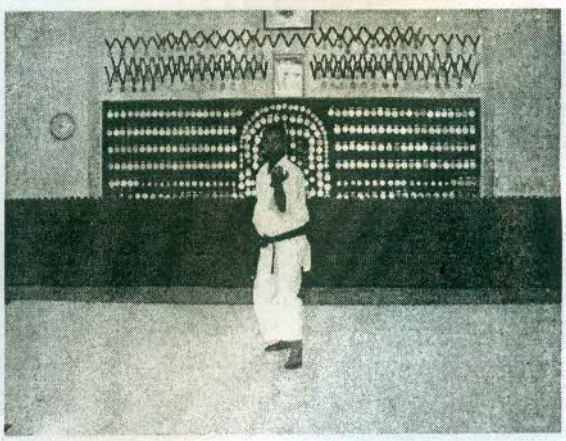



20. O-Hướng 1: Nguyên tấn: Migi Chudan Osae Uke (đẩy qua) tiếp nhanh: **Hidari Kokutsu + Reou Jodan Shuto Uke**

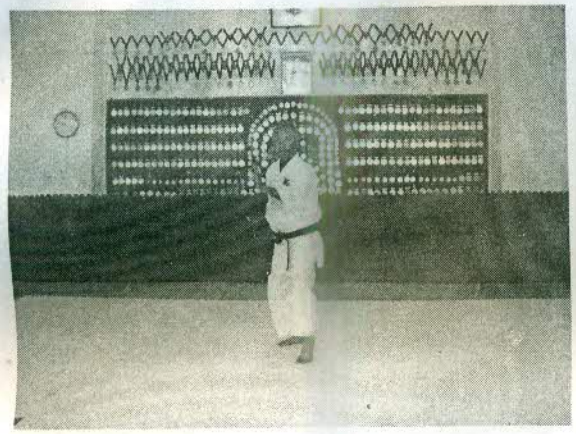
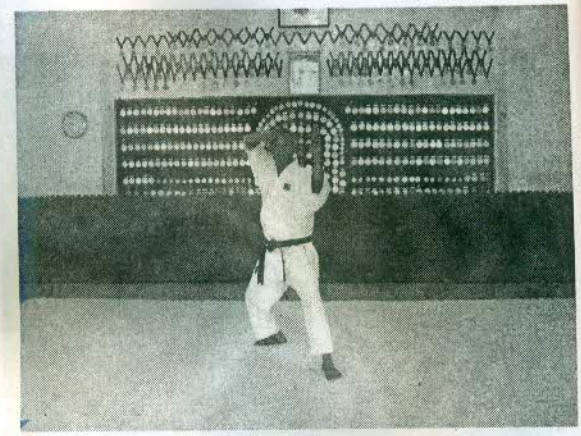
21. O-Hướng1: Nguyên tấn: Migi Jodan Nagashi Shuto Uke + Hidari Gedan Tate Nukite Uchi *(Kiai)*

22. OA-Hướng 3: Migi Fudo + Reou Jodan Shuto Uke

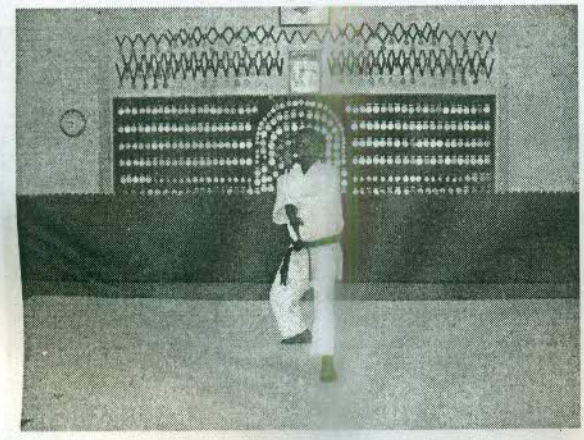
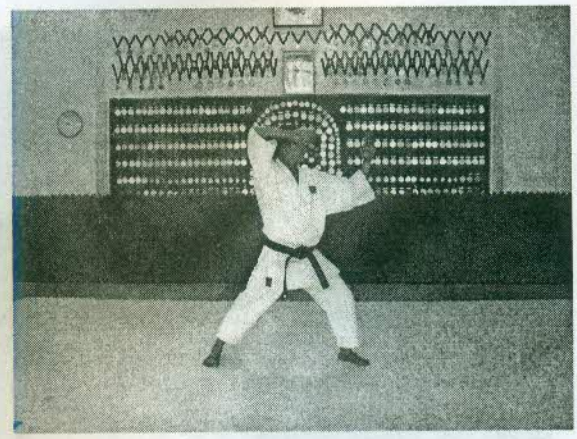
23. A-Hướng 1: Hidari Neko + Hidari Gedan Shuto Harae (tay phải thủ má trái) tiếp nhanh:

Nguyên tấn Hidari Chudan Uchi Uke, tiếp nhanh.

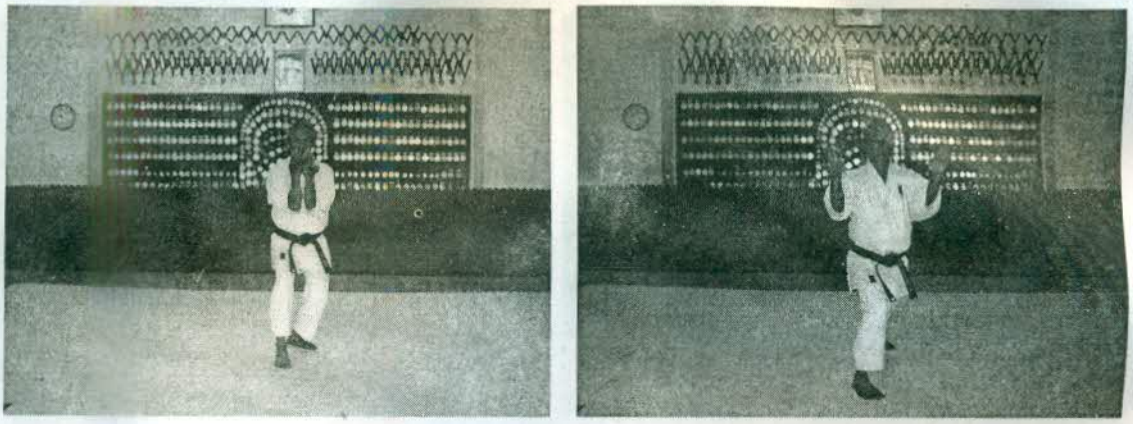
Nguyên tấn Hidari Chudan Osae Uke (đẩy qua)

24. Hướng 1: Migi Kokutsu + Reou Jodan Shuto Uke

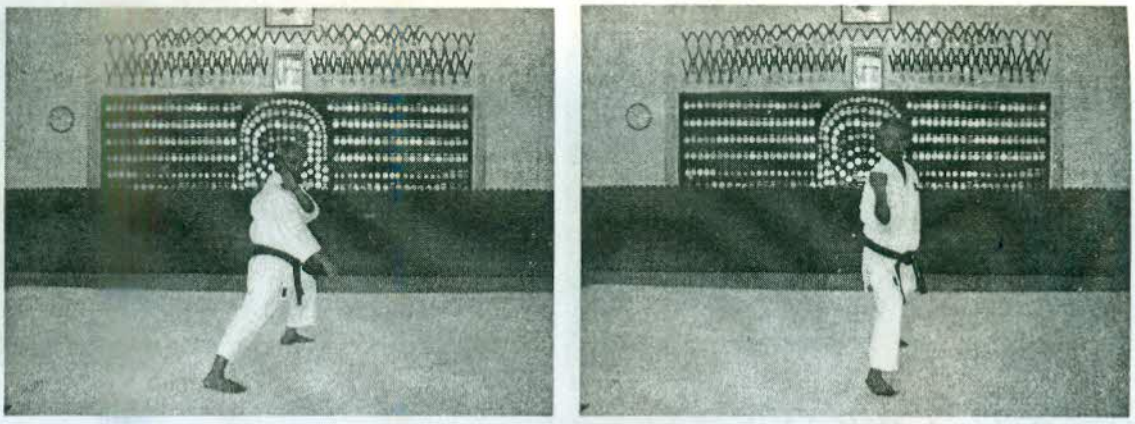
25. A-Hướng 1: Nguyên tấn: Hidari Jodan Nagashi Shuto Uke +Và Migi Gedan Tate Nukite Uchi *(Kiai)*

26. AO-Hướng 7: Hidari Fudo + Reou Jodan Shuto Uke



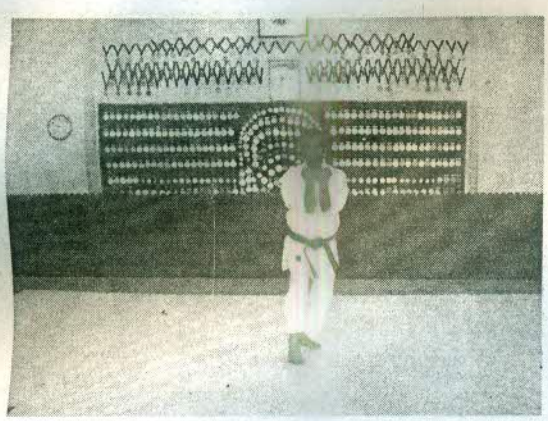
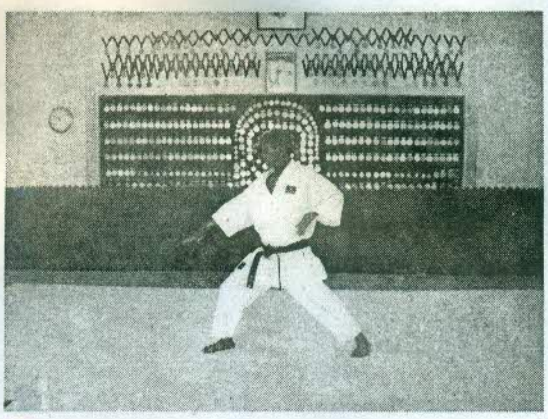
27. O-Hướng 1:Migi Neko + Nihon Shuto Uke

28. O-Hướng 1: Migi Fudo + Chudan Shuto Kakiwake Uke - chuyển lui Fudo chân trái nhưng mặt vẫn nhìn hướng 1 như dưới đây:



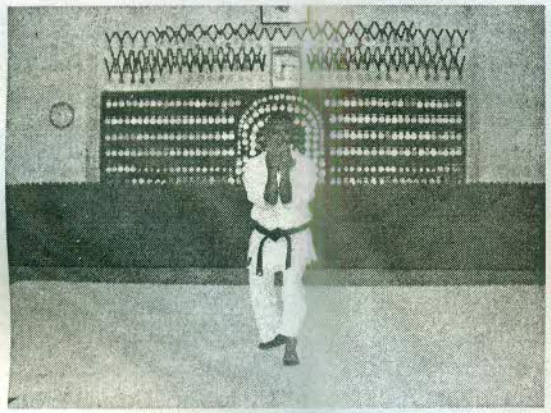
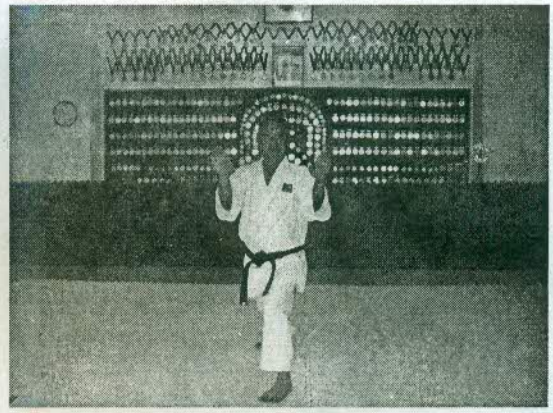
29. Hướng 1: Hidari Fudo (Gyaku Fudo) + Migi Han Shukui Uke - chuyển tấn trở lại chân phải.

30. O-Hướng 1: Migi Fudo + Migi Chudan Uchi Uke.

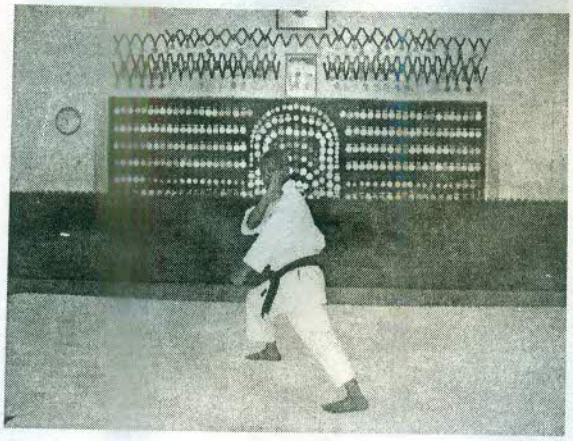
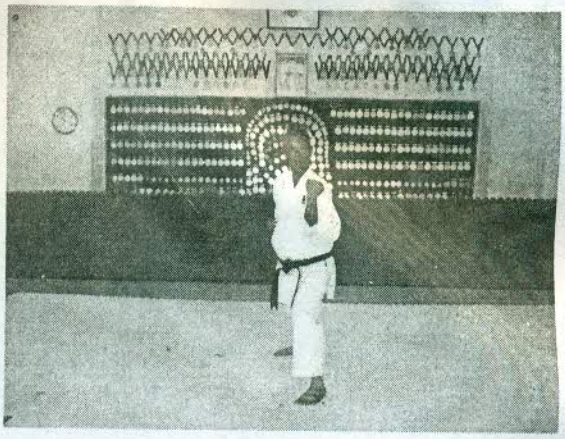
31. O-Hướng 1: Migi Neko + Nihon Uke

32. OA-Hướng 3: Migi Fudo + Migi Gedan Shuto Barae

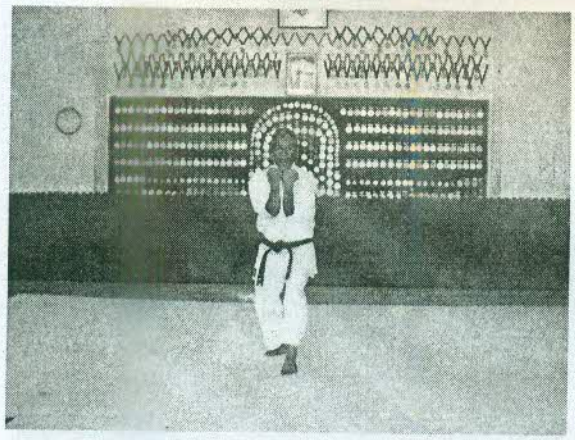
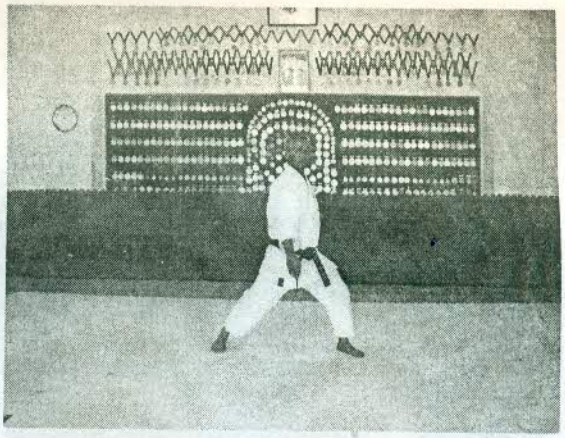
33. A-Hướng 1: Hidari Neko + Nihon Uke

34. A-Hướng 1: Hidari Fudo + Chudan Shuto Kakiwake, chuyển lui Fudo chân phải nhưng mặt vẫn nhìn hướng 1 như dưới đây:

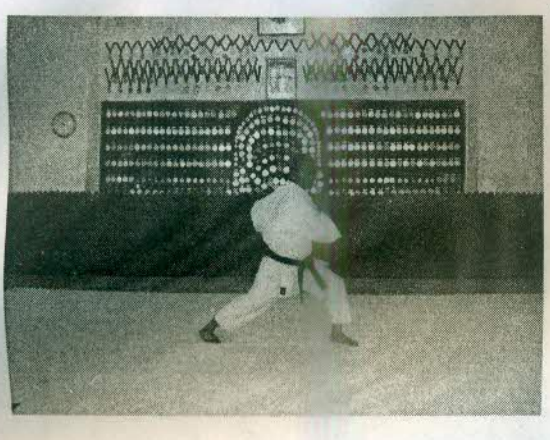
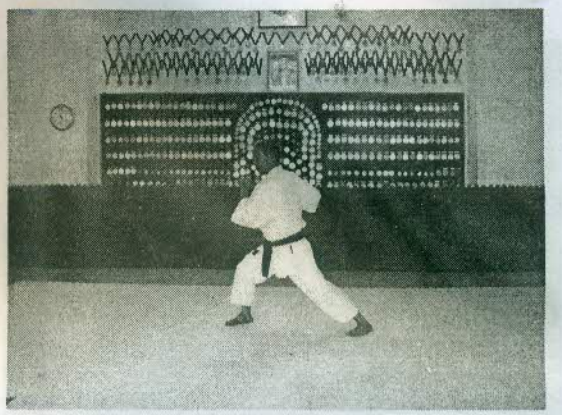
35. A-Hướng 1: Migi Fudo (gyaku Fudo) + Hidari Han Shukui Uke (nghịch động tác 29)

36. A-Hướng 1: Hidari Fudo + Hidari Chudan Uchi Uke (nghịch động tác 30)

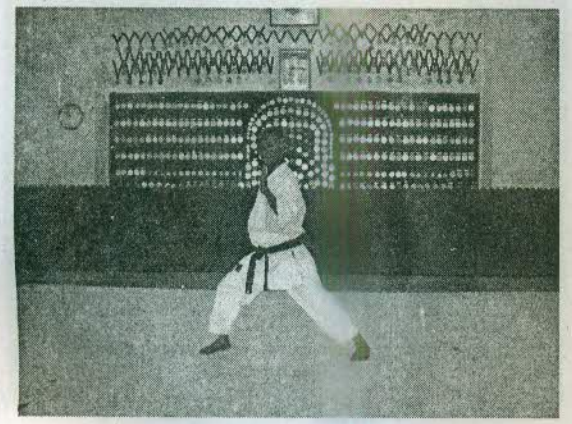
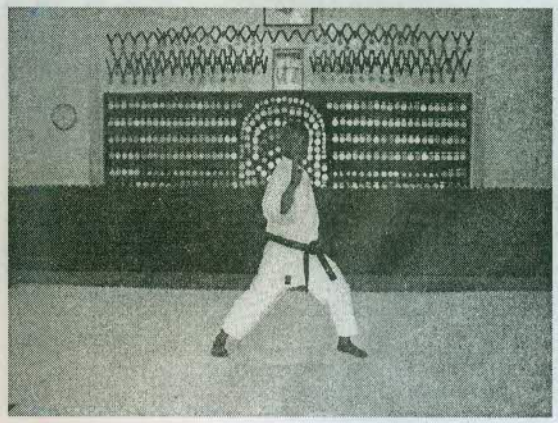
37. A-Hướng 1: Hidari Neko + Nihon Uke

38. AO-Hướng 1: Hidari Fudo + Migi Gedan Shuto Barae

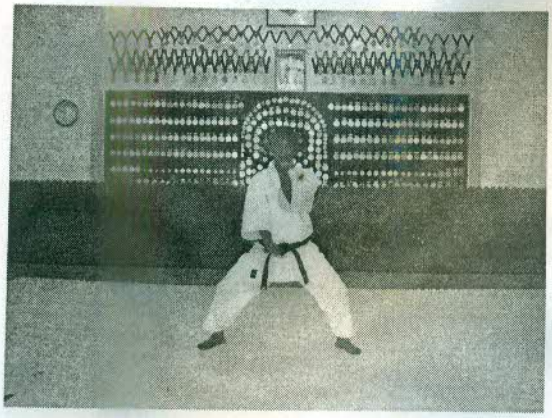
39. AO-Hướng 1: Hidari Fudo + Migi Chudan Tate Hiji Uke (tay phải gạt chân trái của đối phương, chân trái hạ xuống, đối phương đánh tiếp tay sau. Do đó ta tiếp tục dùng chỏ phải đỡ đứng vào đòn của đối phương. Trường hợp đối phương đá chân trái ta gạt được, đối phương rút chân trái về và lại dùng chân phải đá tiếp với đòn vòng cầu. Do đó ta dùng chỏ phải đỡ đứng đòn đá của đối phương.

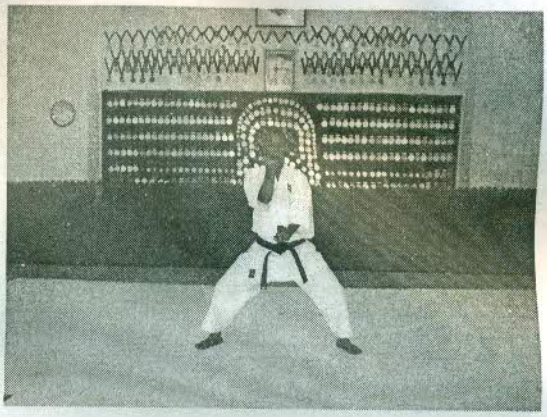
40. OA-Hướng 1: Migi Fudo + Hidari Tate Hiji Uke

41. OA-Hướng 1: Migi Fudo + Hidari Haishu Uke

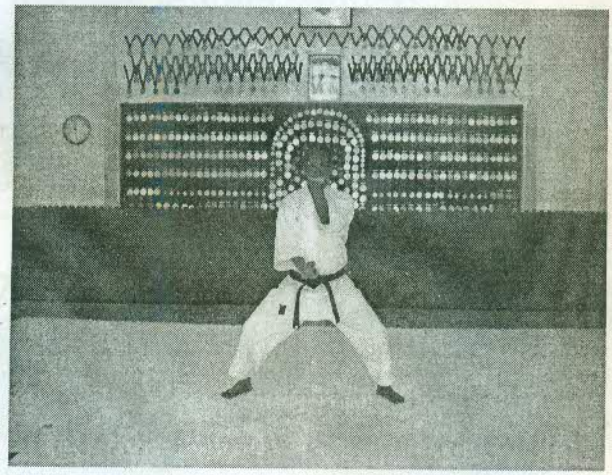
42. AO-Hướng 1: Hidari Fudo + Migi Haishu Uke



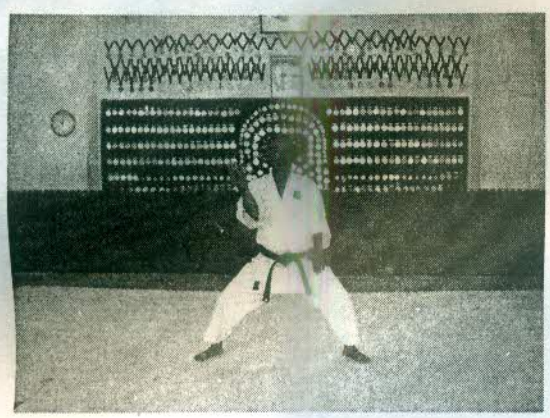
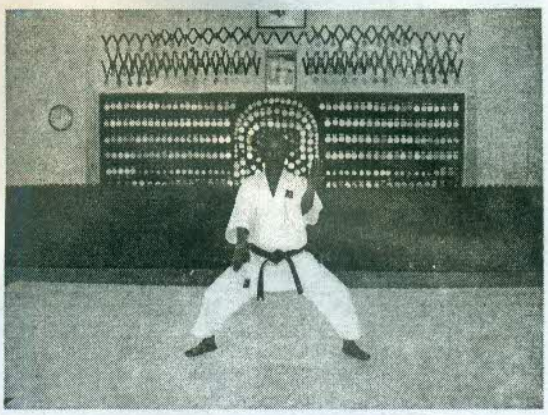


43. OA-Hướng 1: Shiko Dachi + Hidari Age Chudan Teisho Uke
+ Migi Gedan Teisho Uke (lần 1)

44. OA-Hướng 1: Shiko Dachi + Migi Age Chudan Teisho Uke
+ Hidari Gedan Teisho Uke (lần 2)

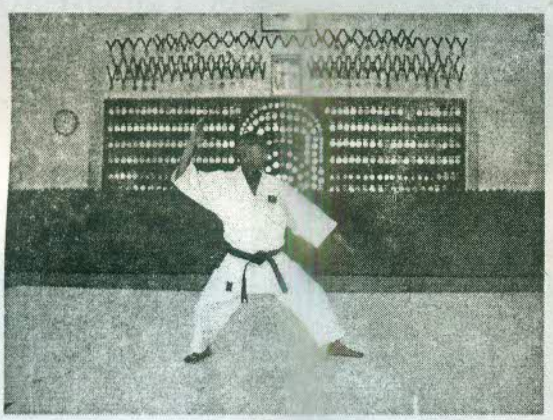
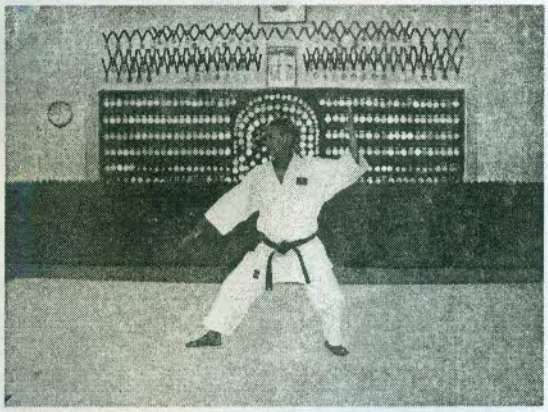


45. OA-Hướng 1: Shiko Dachi + Hidari Age Chudan Teisho Uke
+ Migi Gedan Teisho Uke (lần 3)

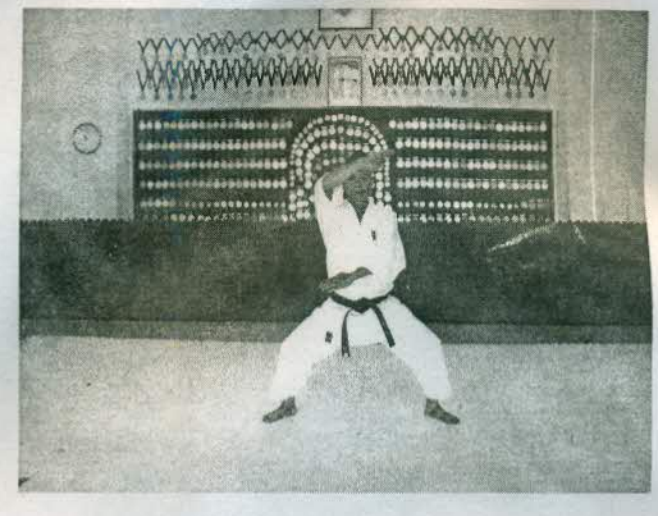
46. OA-Hướng 1: Shiko Dachi + Migi Yama Shuto Uke (kỹ thuật cổ)

47. OA-Hướng 1: Shiko Dachi + Hidari Yama Shuto Uke

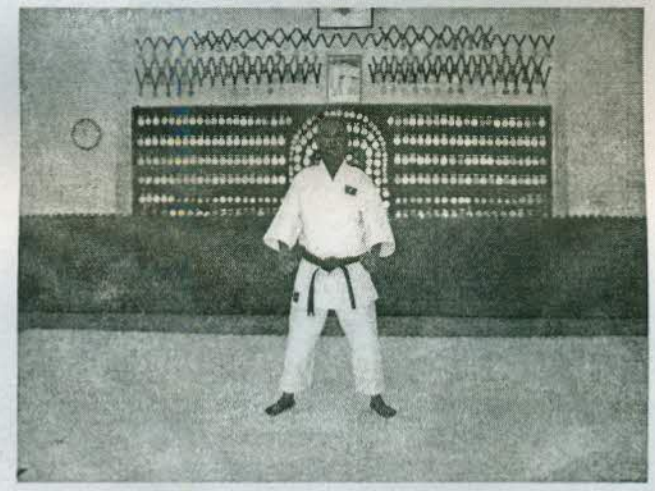



48. AO-Hướng 7: Migi Kokutsu + Hidari Manji Shuto Uke

49. OA-Hướng 3: Hidari Kokutsu + Migi Manji Shuto Uke



50. OA-Hướng 1: *Chậm* - **Shiko + Migi Moro Otoshi Shuto Uke** (Otoshi có biến thế)



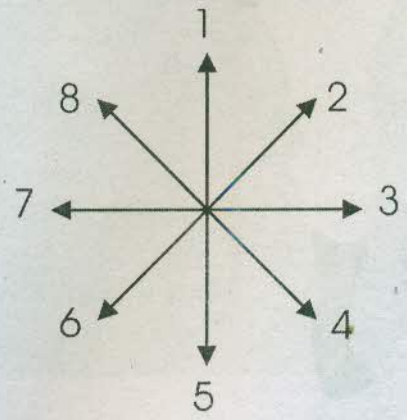
Rê chân trái vào: Jumbi
Rei

KATA

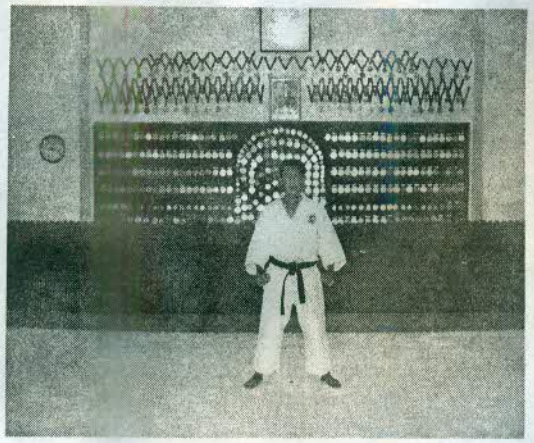
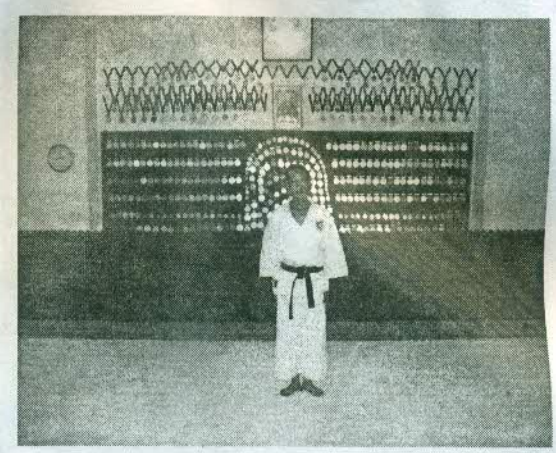
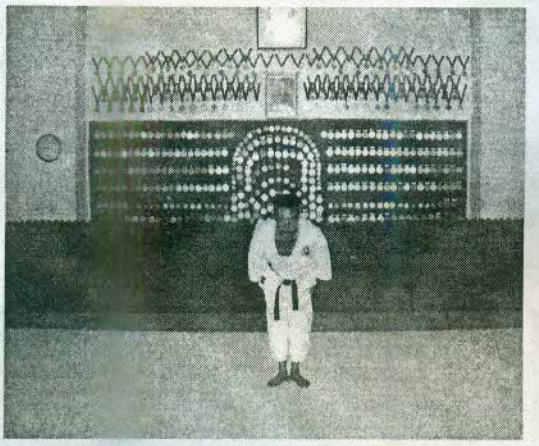
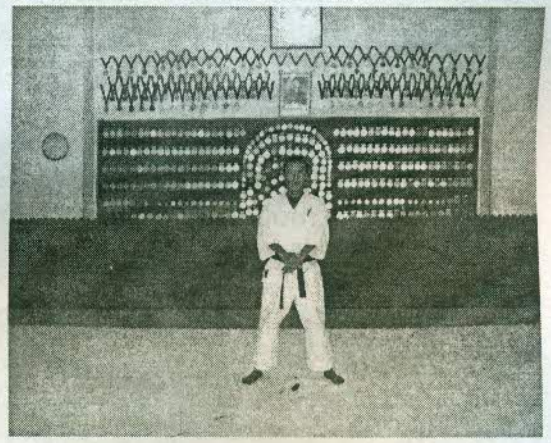
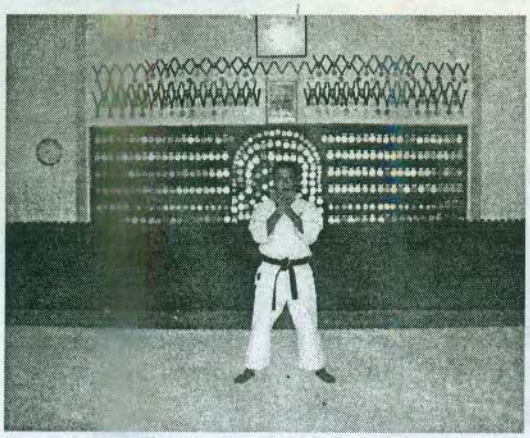
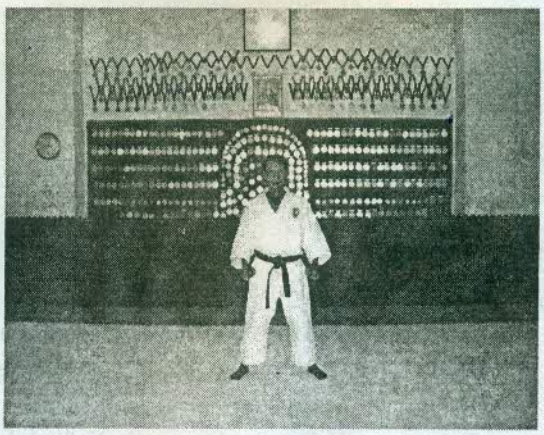
巻第一拳法

MAKI KATA SHODAN

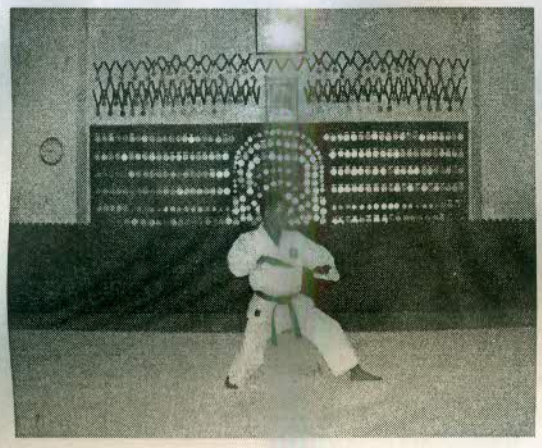
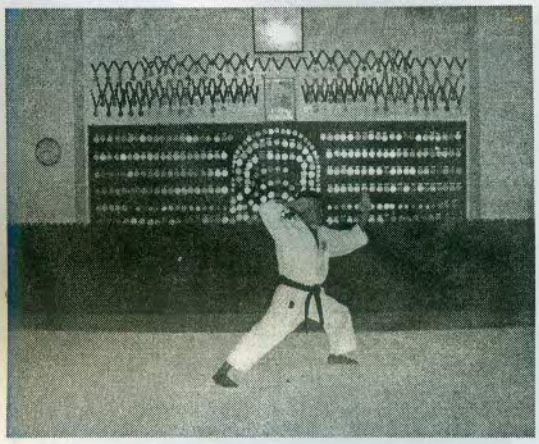
(thời gian: 45")



Lưu ý: Các bài quyền đã chuẩn hoá, theo đồ hình bạn đang đứng bất cứ ở phương vị nào, trước mặt luôn là hướng số 1.

1. **Hướng 1: Jumbi - Rei** - Hô: **Maki Kata Shodan**
Rê chân trái ra hướng số 7 chậm để thủ như sau :

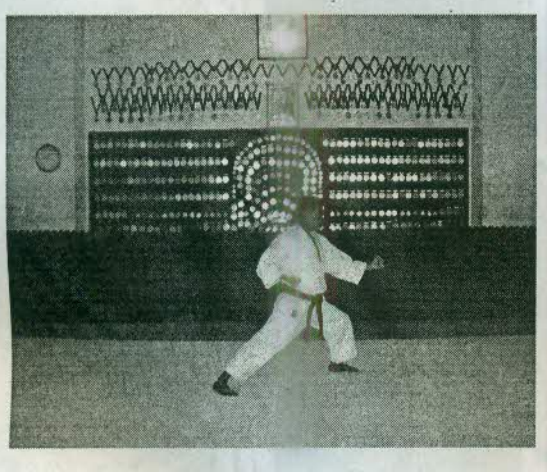
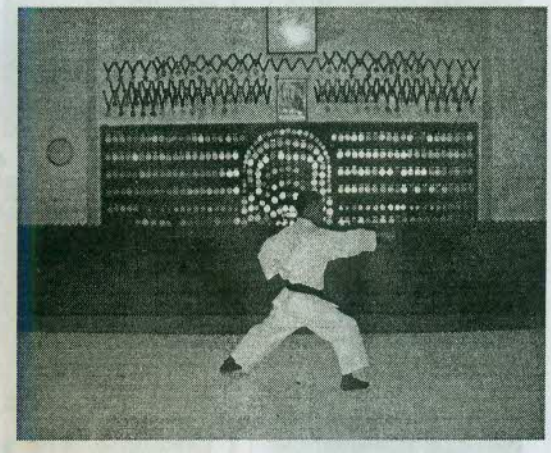



2. **Hướng 7: *Chậm:* Migi Kokutsu + Reou Gedan Yoko Shuto Kamae.**

Trước khi chuyển chân trái ra tấn Zen, bạn phải rê chân trái vào nhanh và ra nhanh vì đó là động tác kỹ thuật trung gian, nó có thể tung ra một đòn Yoko Geri.

3. **Hướng 7: *Nhanh:* Hidari Zen + Reou Jodan Shuto Uke.**

Trước khi phản công đòn Ura ken, bạn phải rê chân vào và ra nhanh để phản công.

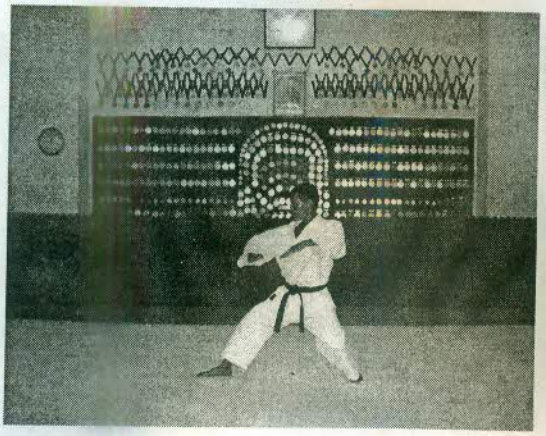



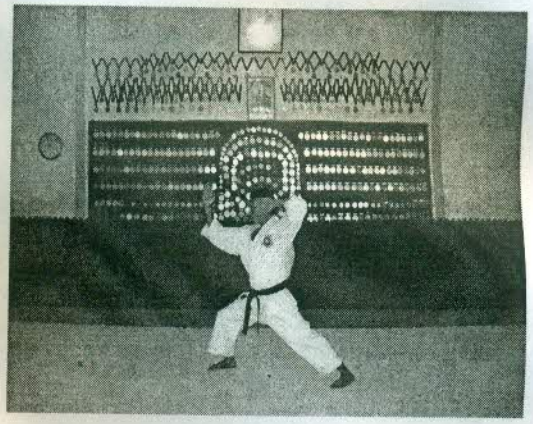
4. **Hướng 7: Hidari Zen + Hidari Ura Ken Ate.**

Sẽ tiến đến hướng 7 để dứt điểm với đòn tay phải đấm thẳng.

5.**Hướng 7: Migi Zen + Migi Chudan Tsuki *(Kiai)***

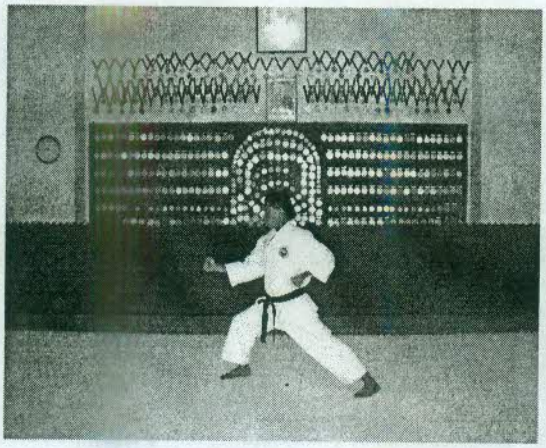
Phía sau lưng có địch thủ xuất hiện, ta phải sử dụng thân pháp để xoay lui, theo phương cách: Úp chân phải, xoay nghịch, cùng lúc đưa chân trái qua hướng số 7 để toàn thân trực diện hướng số 3 như sau:

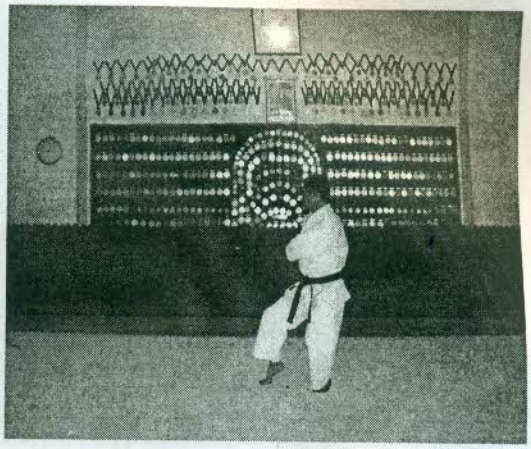




6. **Hướng 3: Chậm: Hidari Kokutsu + Reou Jodan Shuto Uke** (nghịch động tác 2)

7. **Hướng 2: Nhanh: Migi Zen + Reou Jodan Shuto Uke** (nghịch động tác 3)

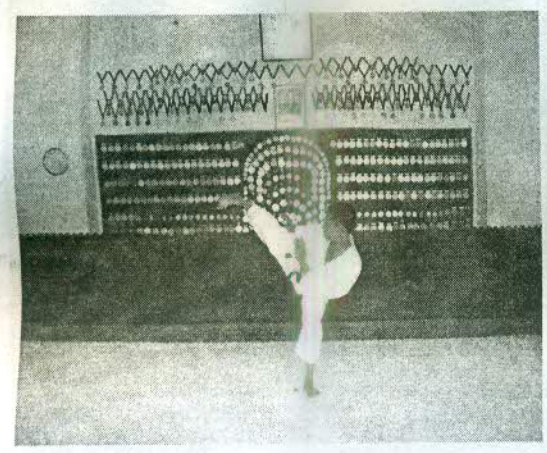


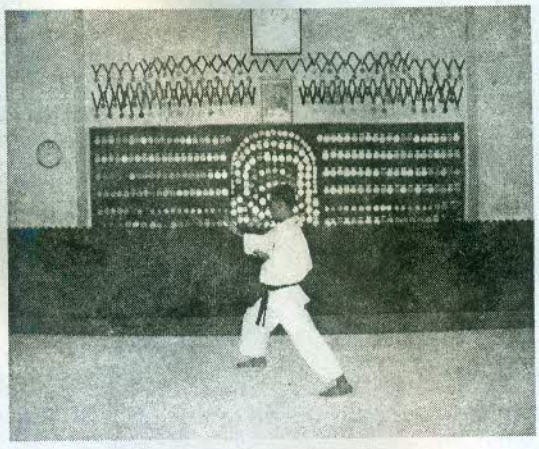


8. **Hướng 3: Migi Zen + Migi Ura Ken Ate** (nghịch động tác 4)
Sẽ rê chân trái lên sau chân phải, nhón chân phải.

9. **Hướng 3: Migi Neko + Migi Reou Ken Kamae**

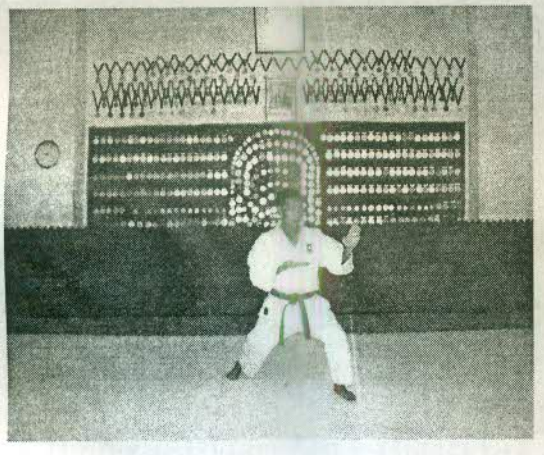
Sẽ đá nhanh về hướng số 4, trong khi đá hai tay mở, thủ đao trước thân, đá xongm hạ xuống hướng số 4 như sau:

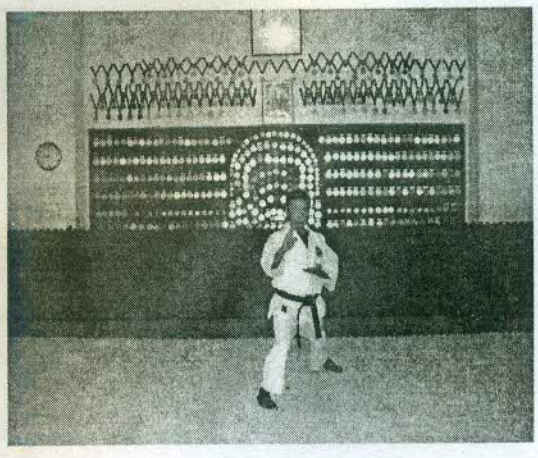




10. **Hướng 4: Migi Yoko Geri, hạ hướng 4**

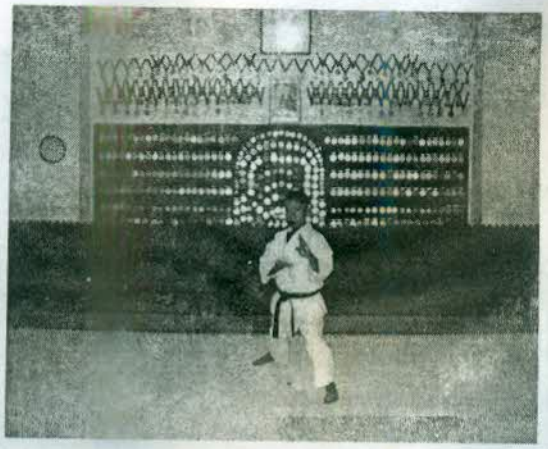
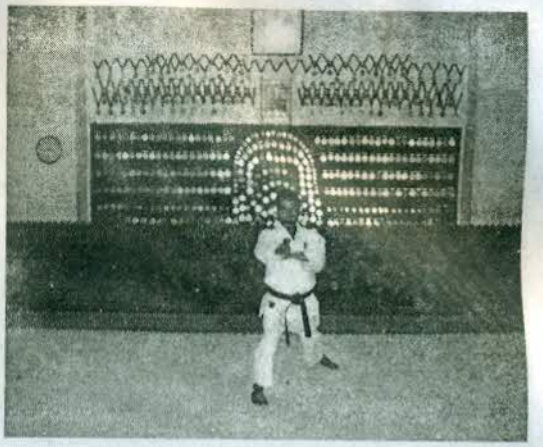
11. **Hướng 4: Migi Zen + Migi Chudan Shuto Uke**
Sẽ Ushuro Taekawashi theo phương cách dập chân qua.





12. **Hướng 8: Hidari Zen + Chudan Shuto Uke**
Chân phải sẽ tiến lên hướng số 1

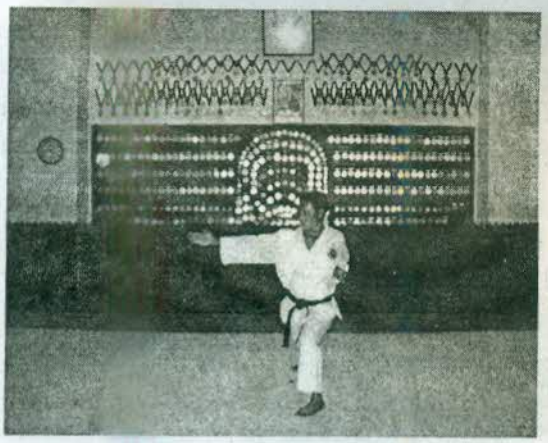
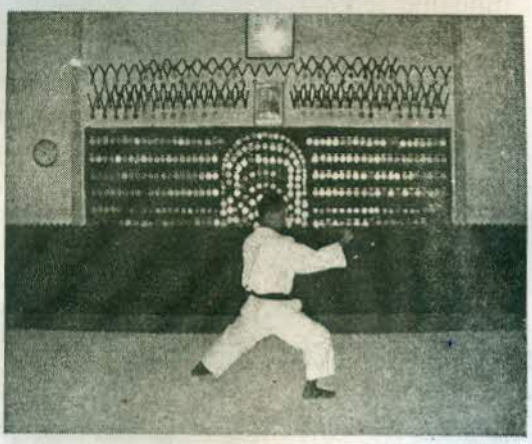
13. **Hướng 1: Migi Zen Chudan Shuto Uke**

14. **Hướngđarigidri Zen + Chudan Shuto Uke**

15. **Hướng 1: Migi Zen + Migi Tate Nukite Uchi**

Sẽ di chuyển chân trái đến hướng số 1, nhưng xoay thuận và đòn tấn công về hướng số 3 như sau:

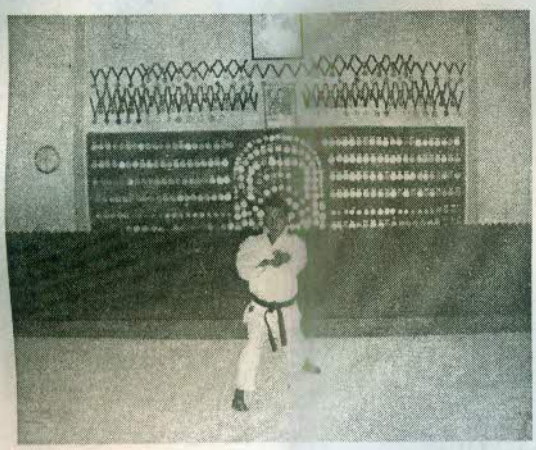
16. **Hướng 3: Hidari Fudo + Gyaku Tate Nukite + Hidari Hikite**

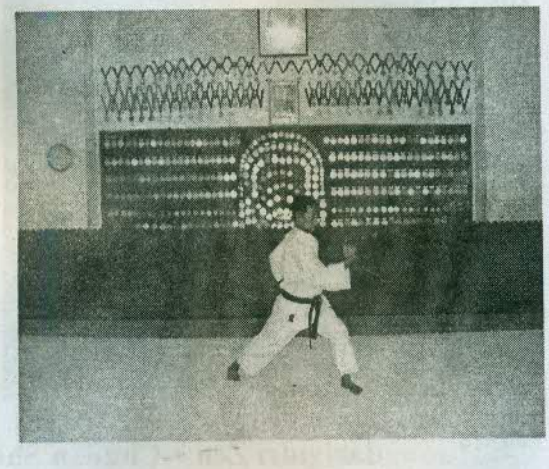
Chân trái sẽ tiến đến hướng số 3 trên trục của chân phải và lập tức xoay thuận lui sau để trực diện với hướng số 7

17. **Hướng 7: Migi Zen + Reou Chudan Teken Kamae**

Sẽ rê chân phải về sát chân trái với ý đồ là chuyển chân phải ra hướng số 1, nhưng chưa chuyển chân ra thì đối phương từ hướng số 1 đã tấn công đòn tay. Do đó ta dùng tay phải đỡ đè đòn của đối phương để mở đường

cho tay trái xỉa vào lỏm ngực của đối phương như sau:



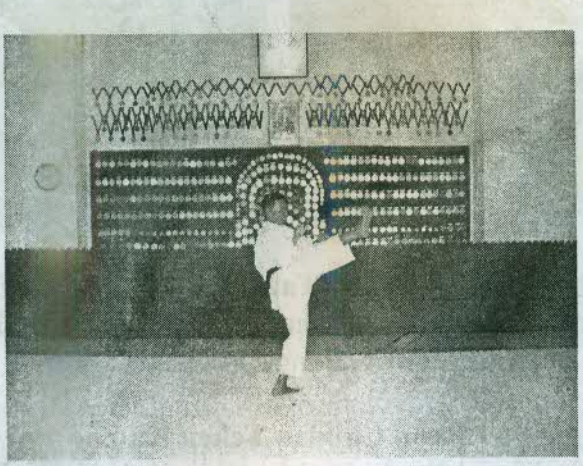


18. **Hướng 1-Migi Zen + Migi Osae Uke** (đè) + **Hidari Chudan Tate Nukite Uchi.**

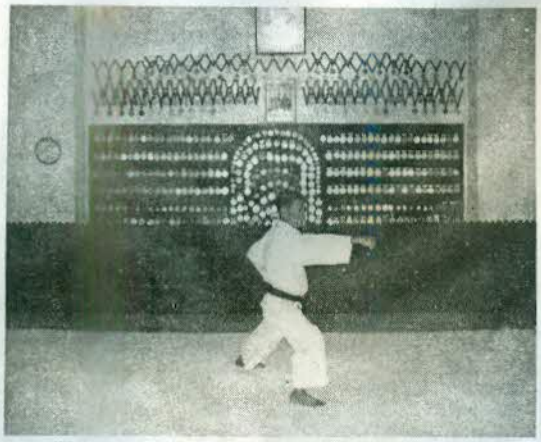
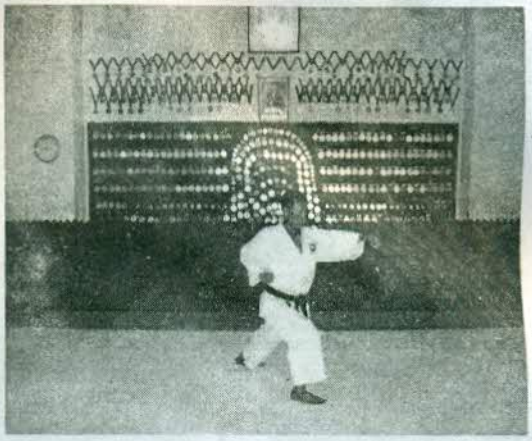
Tay phải sau khi đỡ đè sẽ biến qua thế thủ dưới chỏ trái - Tiếp tục chân trái sẽ chuyển đến hướng số 8, tay phải lúc nầy sẽ hoa một vòng để đánh móc như sau:

18bis. **Hướng 8: Hidari Zen + Migi Age Ken Uchi**

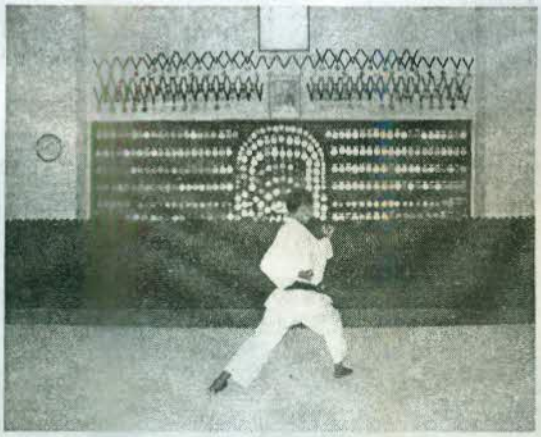
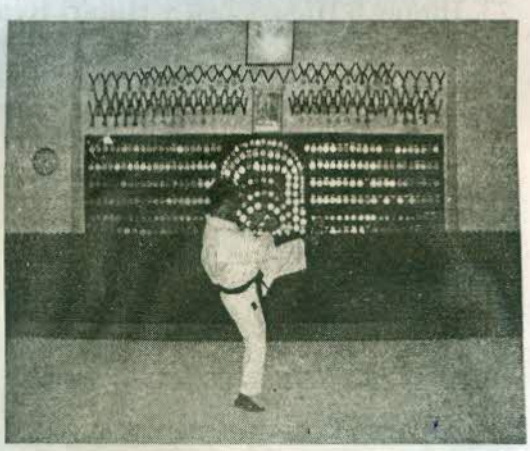
Tiếp tục nhanh, chân phải sẽ đá thốc vào bụng đối phương, khi đá để tăng lực và được an toàn, giật tay phải về Hikite cùng lúc tay trái Osae qua hông phải như sau:



19. Hướng 8: Migi Mae Geri, hạ chân xuống hướng số 8

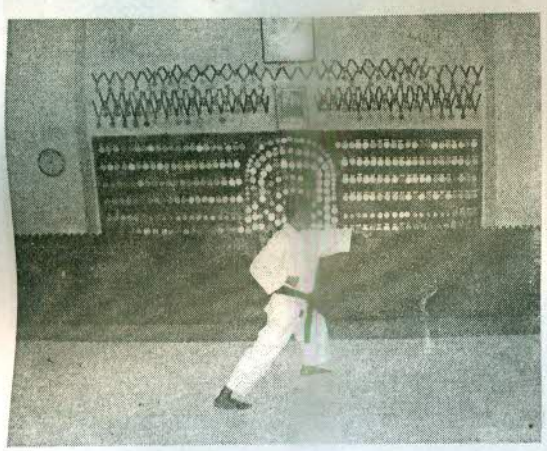
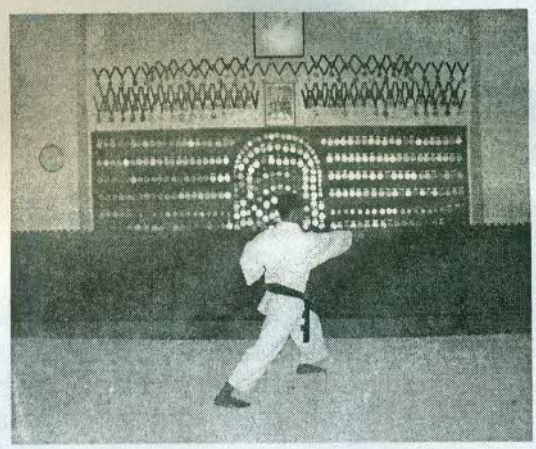



20. **Hướng 8: Migi Zen + Migi Ren Tsuki**
Sẽ chuyển nghịch chân phải qua hướng số 6 như sau:

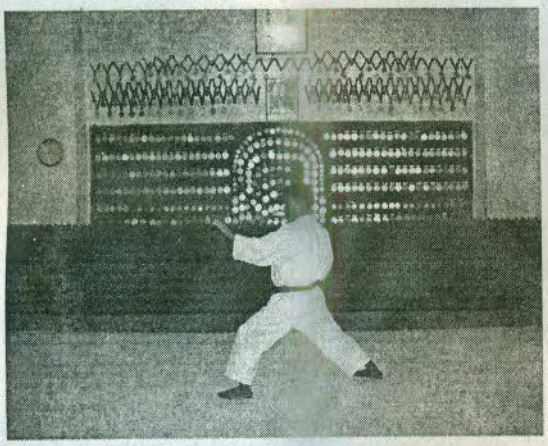
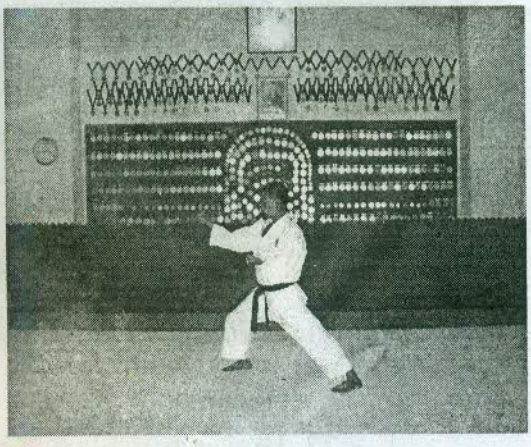



21. **Hướng 6: Migi Zen + Hidari Age Ken Uchi** (nghịch động tác 18 bis)

22. **Hướng 6: Hidari Mae Geri** hạ xuống hướng số 6 (nghịch động tác 19)

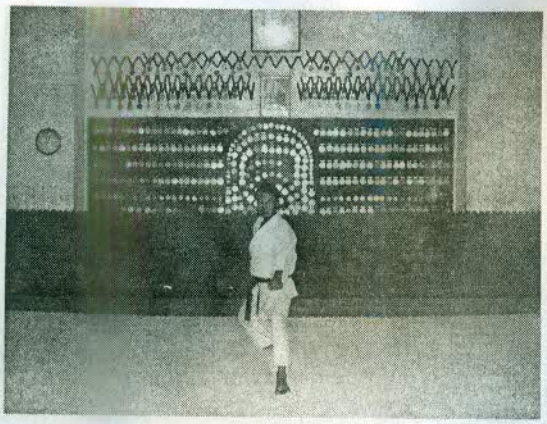
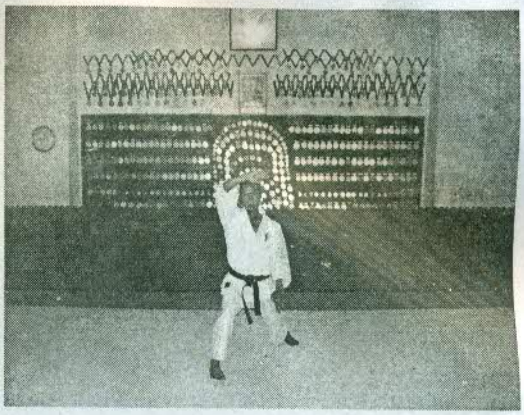



23. **Hướng 6 Hidari Zen + Hidari Ren Tsuki**
Sẽ mở chân trái, chuyển chân phải đến hướng số 7, xoay nghịch để toàn thân hướng số 3 như sau:

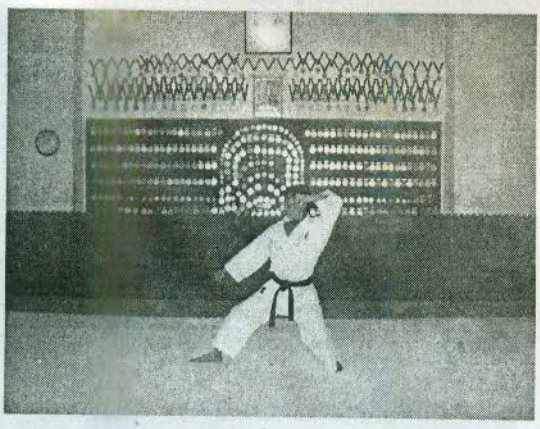
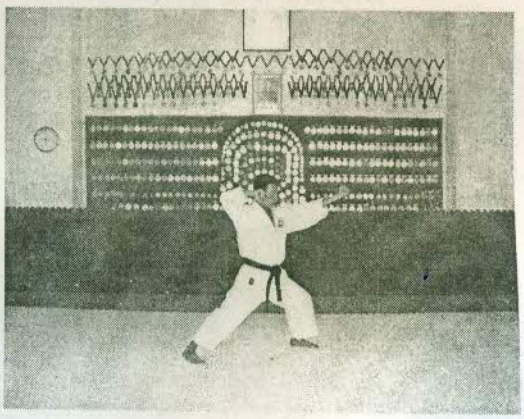
24. **Hướng 3: Hidari Zen + Chudan Hama Uke**
Susumi lên hướng số 3.

25. **Hướng 3: Migi Zen + Chudan Hama Uke**
Sẽ rê chân trái lên sát chân phải và rê tiếp chân trái ra hướng số 1 như sau:

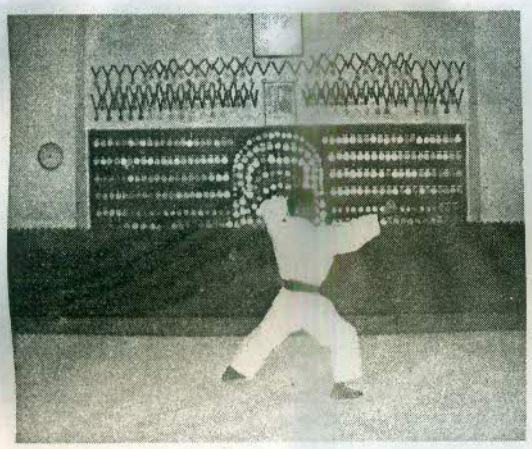
26. **Hướng 1: Migi Kokutsu + Hidari Gedan Teken Barae**
Sẽ tiến đến hướng số 1.

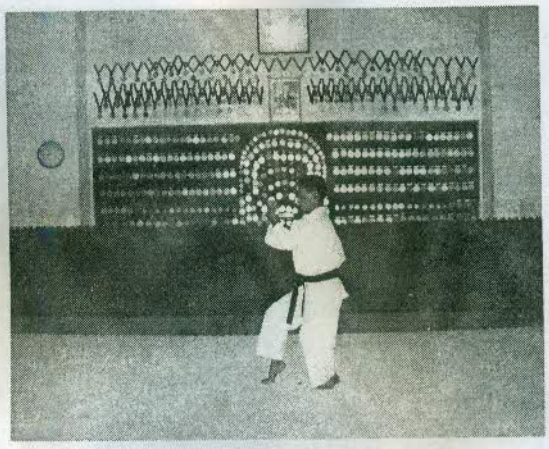
27. **Hướng 1: Migi Zen + Migi Age Shuto Uke + Hidari Gedan Shuto Barae**
Sẽ Taesabaki theo phương cách: Úp bàn chân phải, chân trái chuyển nghịch lên hướng số 1 và xoay nghịch để toàn thân hướng số 5 như sau:

28. **Hướng 5: Hidari Kokutsu + Migi Gedan Teken Barae + Hidari Jodan Kamae.**
Tiến nhanh đến hướng số 5 để đánh búa xéo từ ngoài vào cần cổ của đối phương.
29. **Hướng 5: Hidari Zen Hidari Mae Naname Hama Uchi + Migi Jodan Kamae.**

Vẫn tiến theo hướng số 5 như sau:



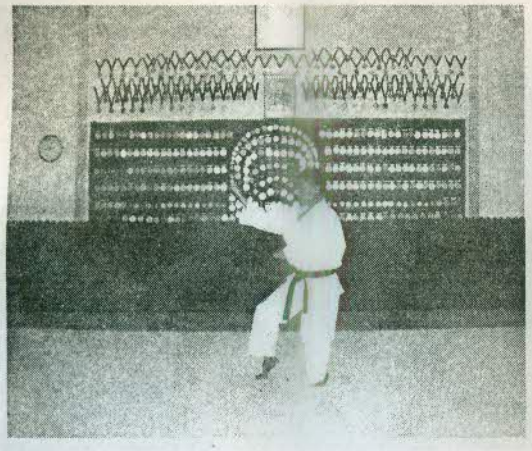


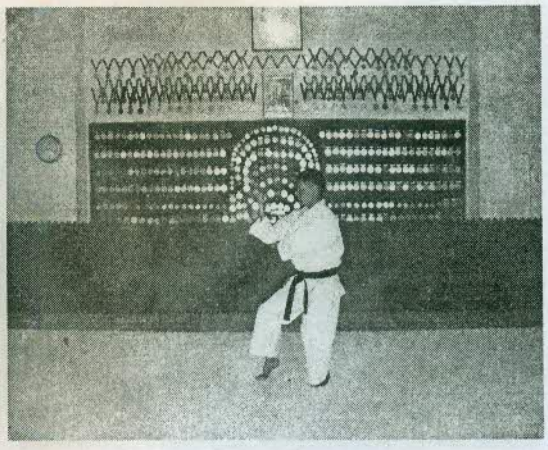
30. **Hướng 5: Migi Zen + Migi Mae Naname Hama Uchi + Hidari Jodan Kamae** (nghịch động tác 29)

Sẽ rê chân trái lên sau chân phải và nhón chân phải.

31. **Hướng 5: Migi Neko + Nihon Uke**

Sẽ Okuri 1 bộ đến hướng số 5, và ra đòn nhanh như sau:



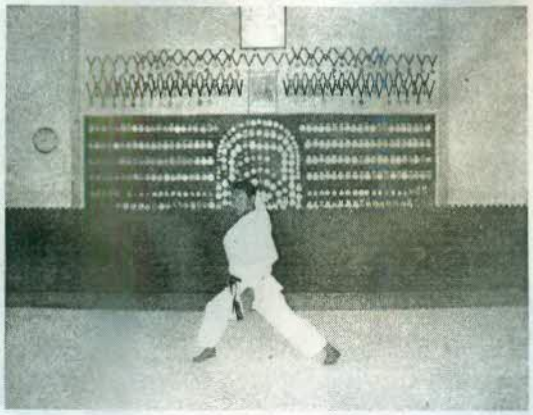
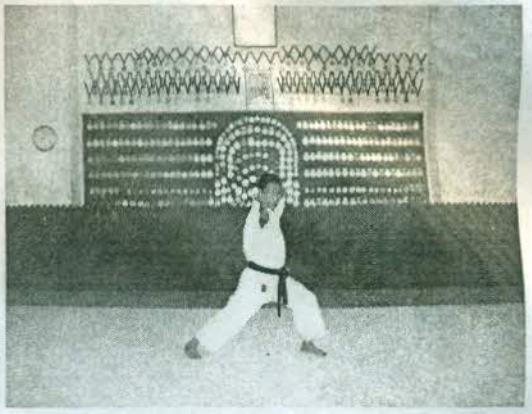


32. **Hướng 5: Migi Neko + Migi Jodan Ura Uchi**

Gõ nhanh lưng nắm tay vào mặt đối phương xong thu nhanh tay về và trở thành thế thủ đứng.

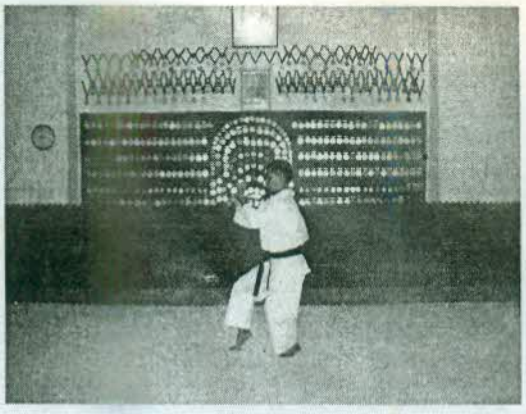
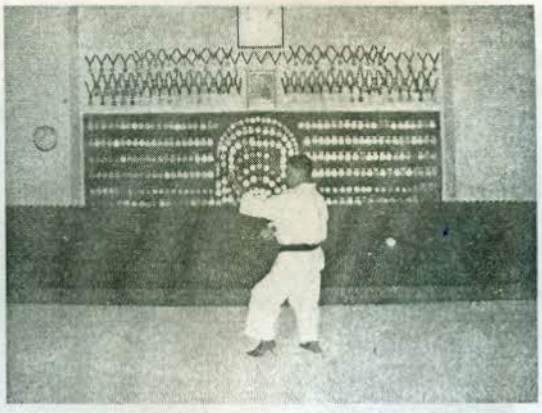
33. **Hướng 5: Migi Neko + Migi Tate Ken Kamae**

Sẽ chuyển ngang chân phải ra hướng số 7, toàn thân hướng số 5 như sau:

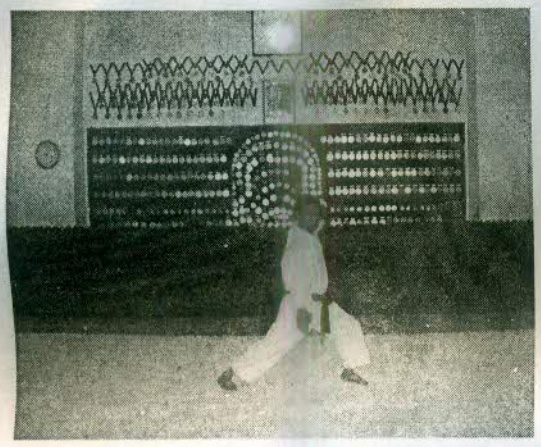
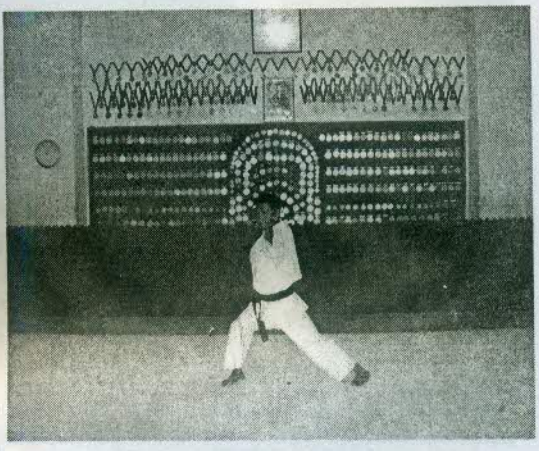
34. Hướng 5: Chậm: Migi Fudo + Migi Jodan Shuto Kamae + Hidari Gedan Shuto Barae.
Sẽ chuyển tấn và tay phải sẽ chém xéo vào gốc cần cổ của đối phương.

35. Hướng 5: Hidari Fudo + Migi Mae Naname Shuto Uchi + Hidari Jodan Shuto Kamae.
Sẽ rê chân trái về sau chân phải, nhưng thân thể vẫn hướng số 5 như sau:

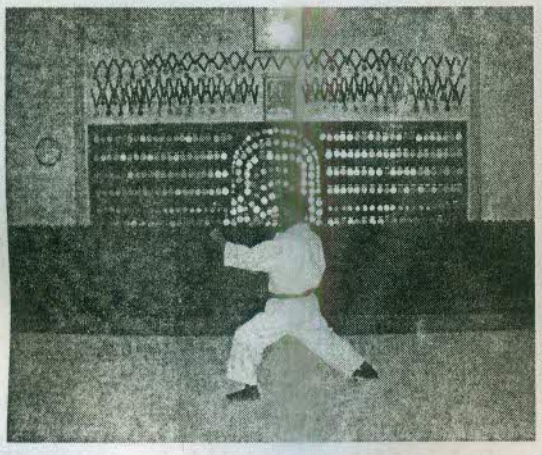
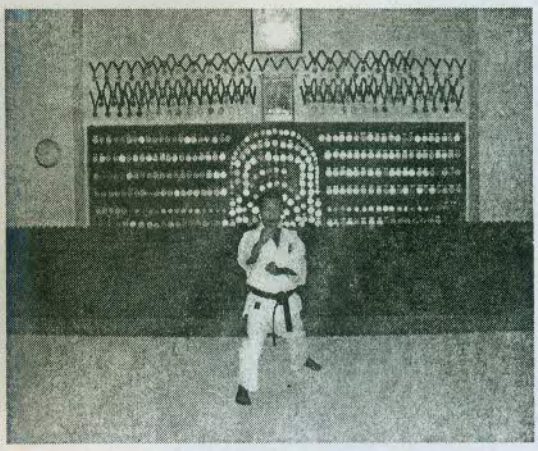
36. Hướng 5; Migi Neko + Nihon Uke
Sẽ Okuri 1 bộ đến hướng số 5 - khi đến đổi chân cùng lúc tay trái Gõ nhanh vào mặt đối phương xong thu tay về nhanh trở thành thế thủ đứng Tate Ken Kamae.
37. Hướng 5: Hidari Neko + Hidari Jodan Ura chi

Sẽ đưa chân trái ngang qua hướng số 3, toàn thân hướng số 5.

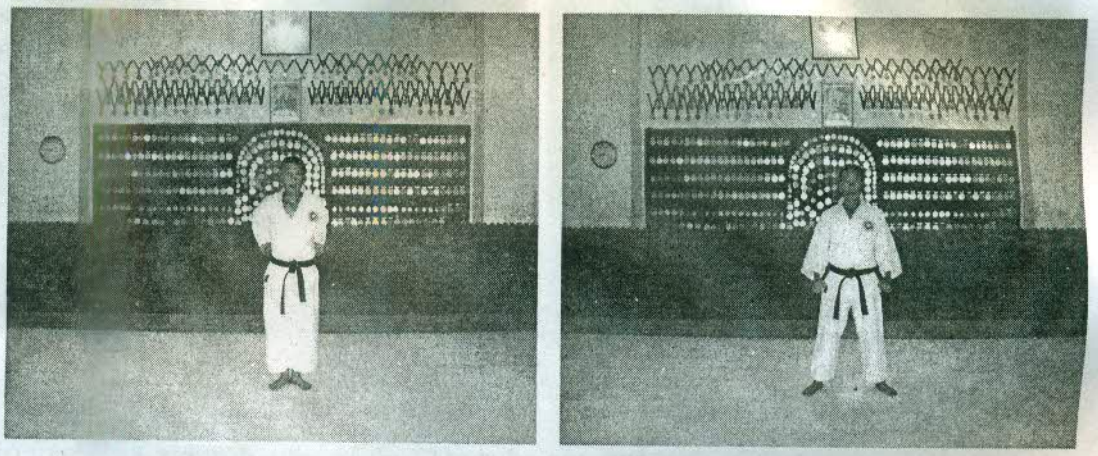
38. Hướng 5: Hidari Fudo + Hidari Jodan Shuto Kamae + Migi Gedan Shuto Barae.
Sẽ chuyển tấn và tay trái sẽ chém vào gốc cần cổ của đối phương.

39. Hướng 5: Migi Fudo+Hidari Mae Naname Shuto Uchi + Migi Jodan Shuto Kamae *(Kiai)*
Sẽ chuyển chân trái đến hướng số 5 trên trục của chân phải:

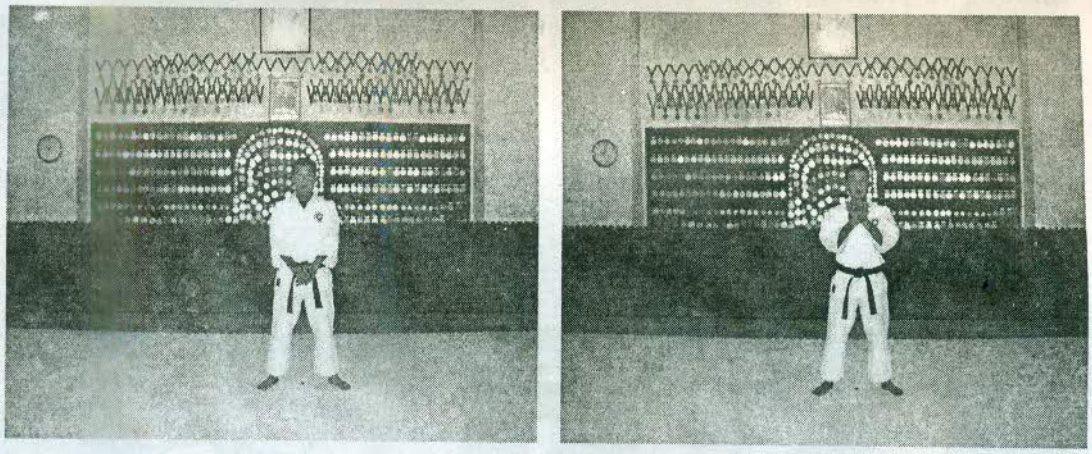



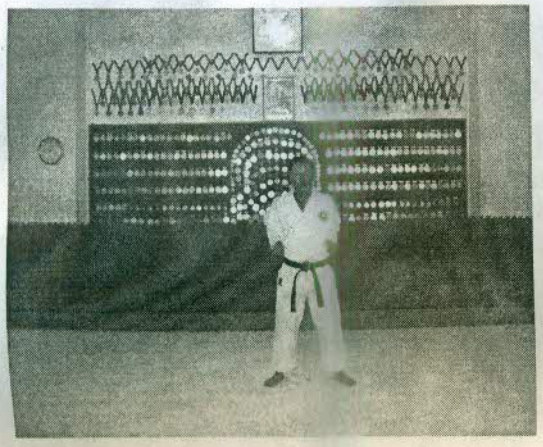
40. Hướng 5: Hidari Zen + Reou Chudan Teken Kamae
Sẽ Ushuro theo phương cách dập chân qua để có:
41. Hướng 1: Migi Zen + Reou Chudan Teken Kamae

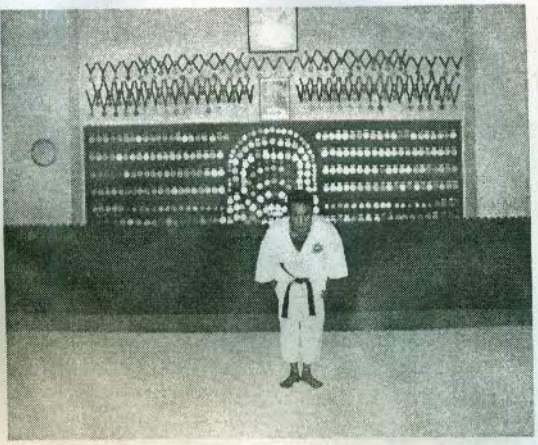
Sẽ kéo chân phải lui sát chân trái để có như sau:



42. **Hướng 1: Musubi - Jumbi - Rei.**





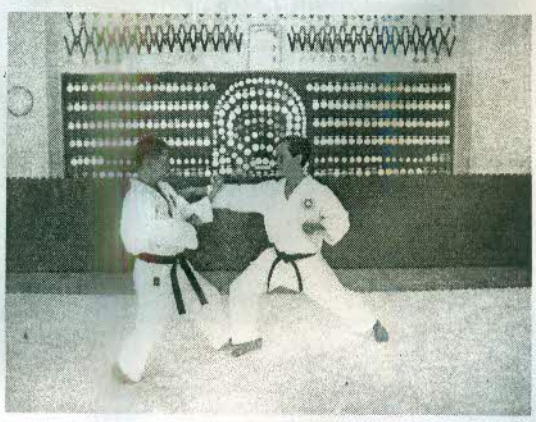


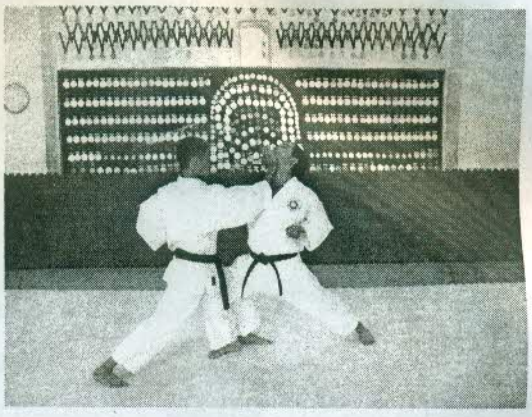
Ghi chú:

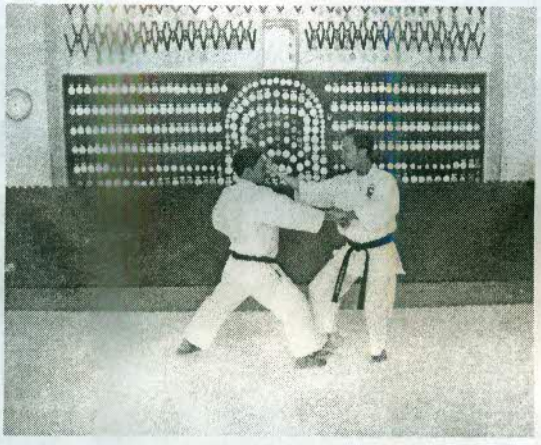
- Bài quyền gồm 42 động tác, được tổ chức sắp đặt chiến đấu với nhiều địch thủ trên phạm vi rộng.

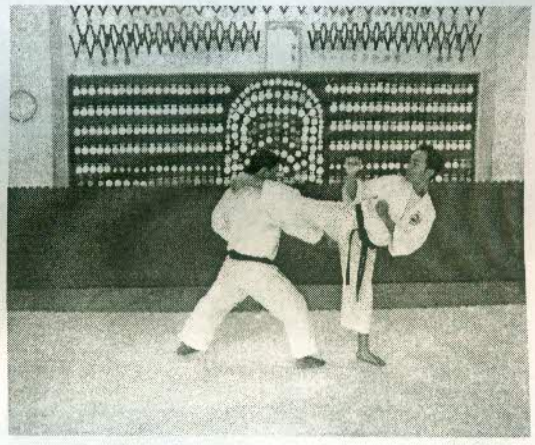
- Những kỹ thuật như Mae Naname Hama, Shuto Uchi, đó là kỹ thuật đánh chéo xuống gộc cần cổ cạnh xương đòn gánh của đối phương, gây chấn thương và chấn động từ khớp xương đòn gánh đến cột sống và lục phủ ngũ tạng của đối phương. Chính là nét đặc trưng kỹ thuật chiến đấu của Suzucho Ryu *(là biến thể của kỹ thuật Kumanote trấn môn của Hệ phái)*

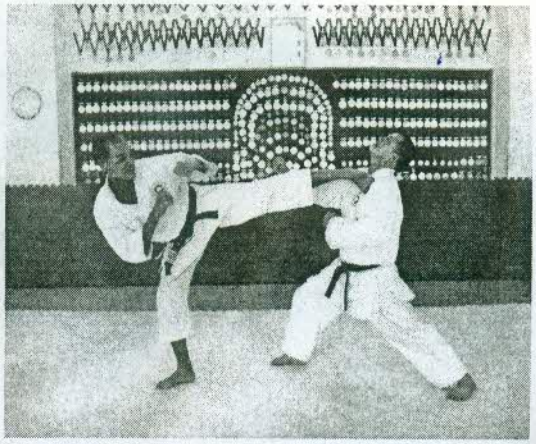
BUNKAI MAKI KATA SHODAN

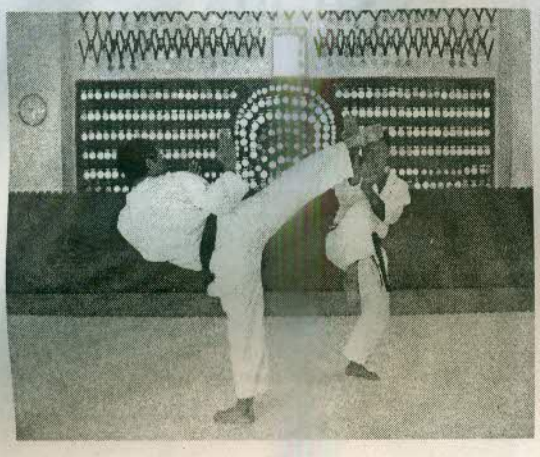


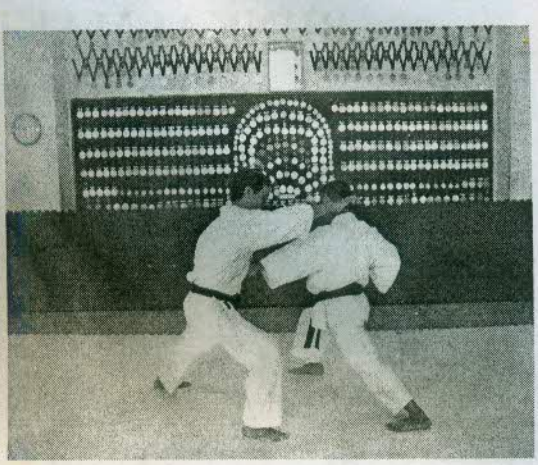


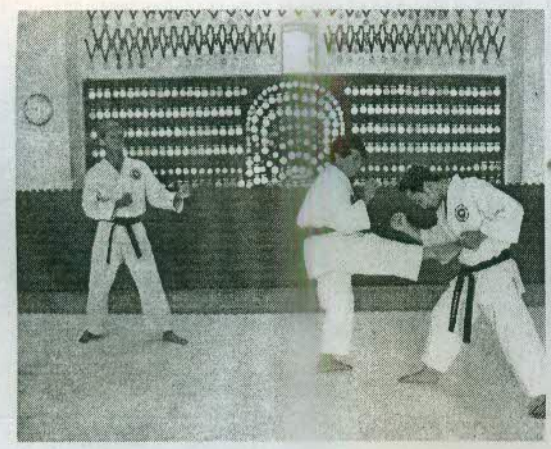


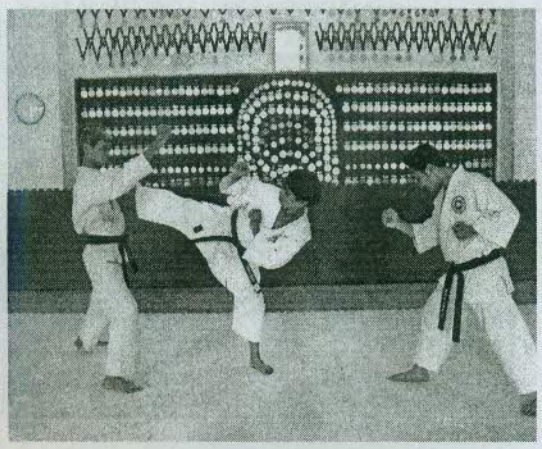


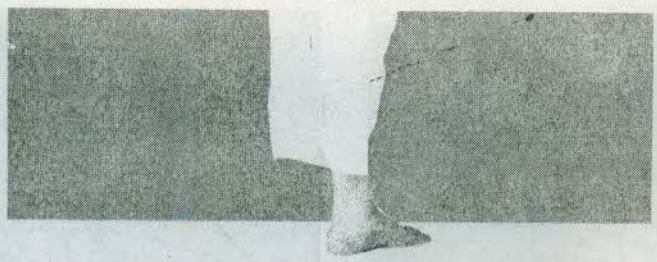








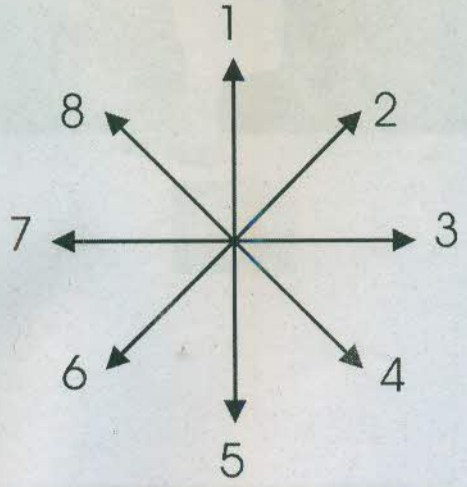


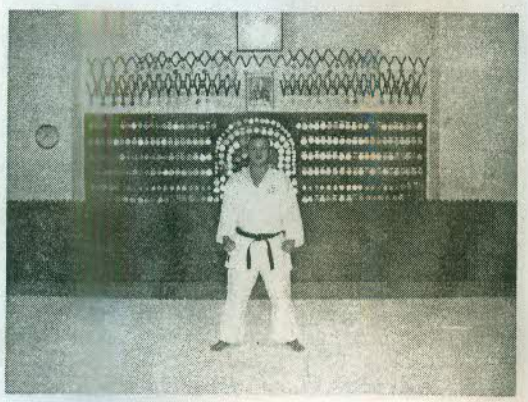
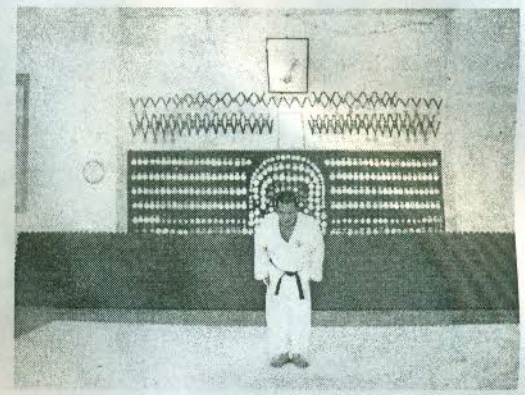
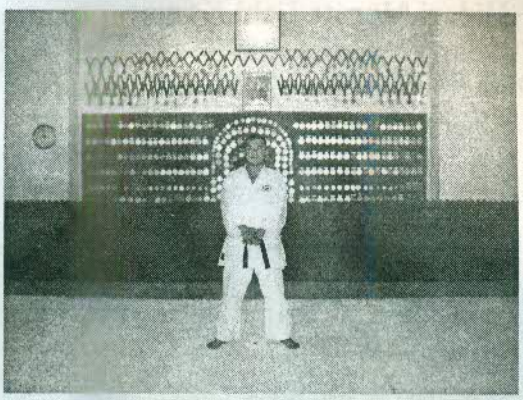
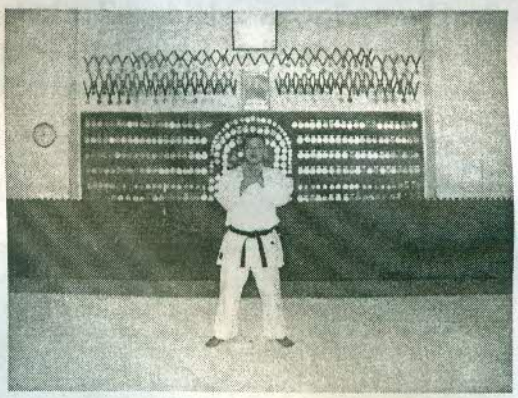
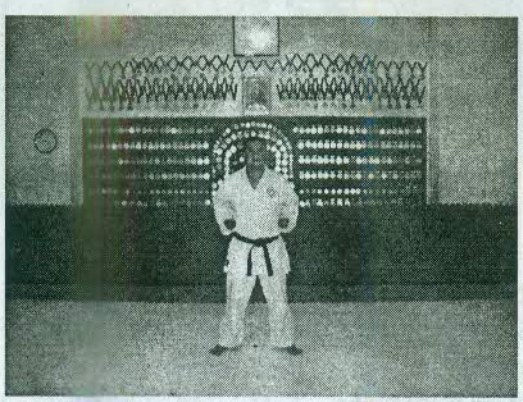
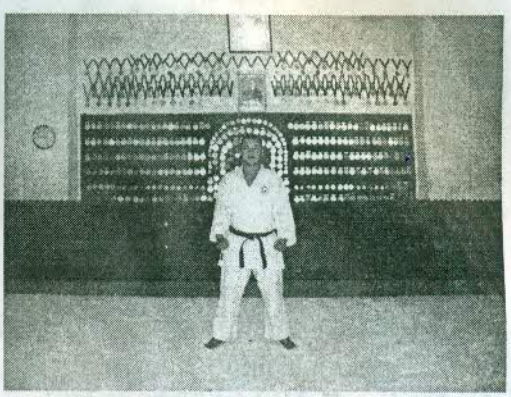


巻第二拳法

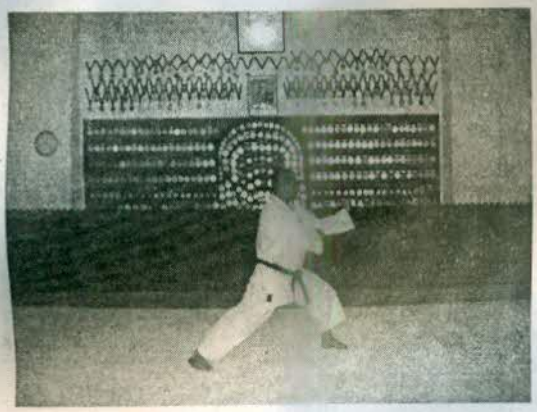
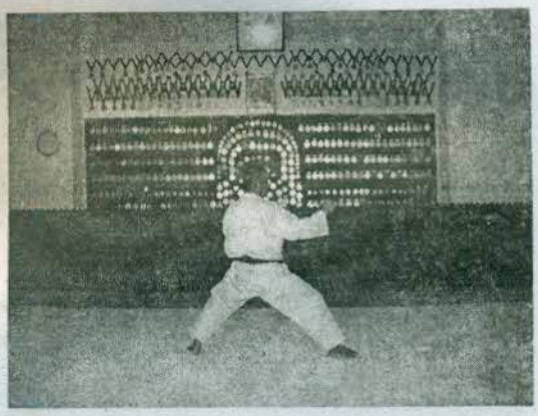
MAKI KATA NIDAN

(thời gian: 45")



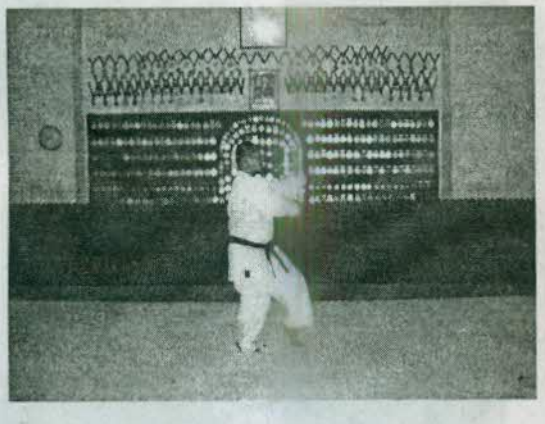
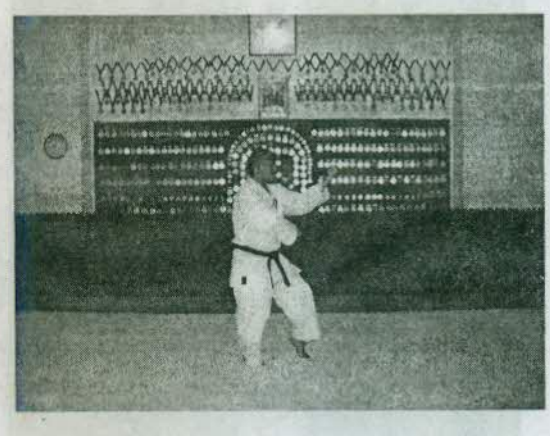







1. **Hướng 1: Jumbi - Rei - Hô : Maki Kata Nidan .** Chân trái chuyển ngang trái như sau :

2. ***Hướng 7:*** Chậm: **Hidari Zenkutsu + Hidari Morote Uchi Kamae.**
3. **Hướng 7: Hidari Kokutsu + Migi Chudan Hama Uke.**

Sẽ rê chân trái lên trước chân phải để có:

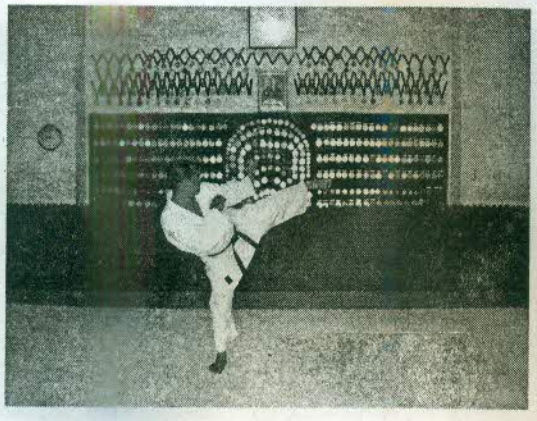
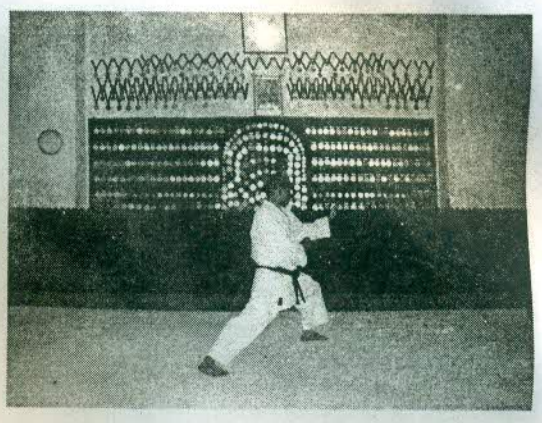



4. **Hướng 7: Hidari Neko+ Hidari Tate Ken Kamae**

Sẽ Okuri 1 bộ đến hướng số 7, tay trái gõ vào mặt đối phương rút nhanh về trở thành Tateken Kamae, quay mặt nhìn hướng số 6 :

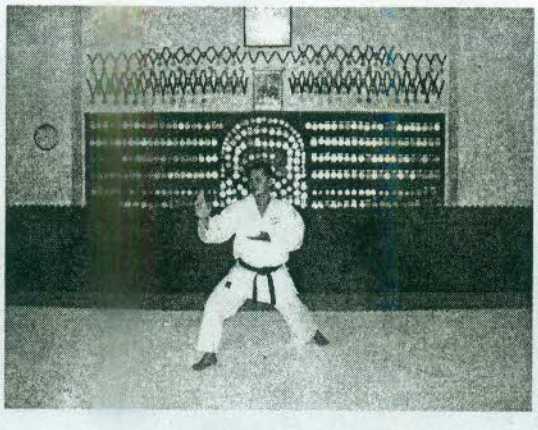
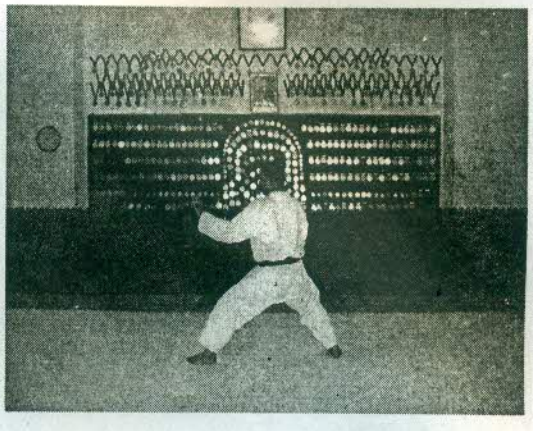
5. **Hướng 7: Hidari Neko + Hidari Jodan Ura Uchi**

Sẽ đá tống ngang về . Hướng số 6, khi đá hai tay mở thủ trước thân thể, đá xong hạ về hướng số 6 như sau

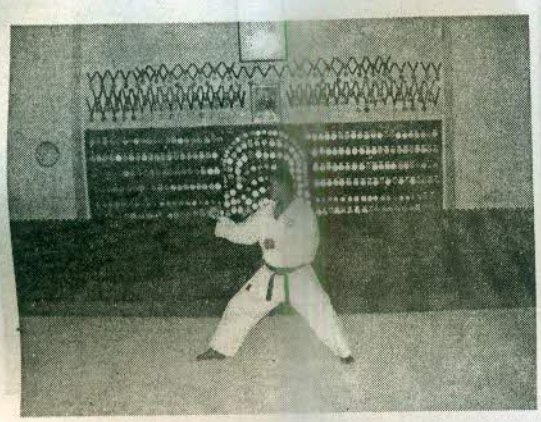
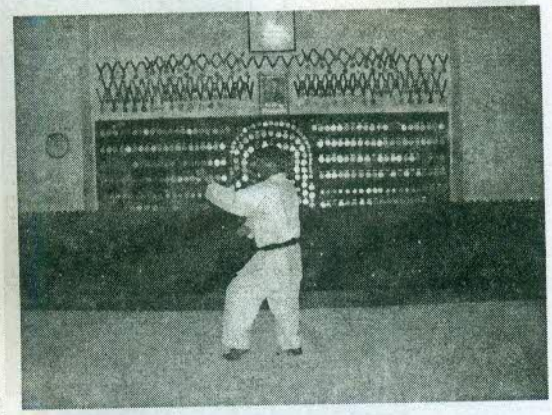



6. **Hướng 6: Hidari Yoko Geri**
7. **Hướng 6: Hidari Zenkutsu + Chudan Shuto Kamae**

Sẽ Ushuro Taekawashi theo phương cách dập chân như sau:

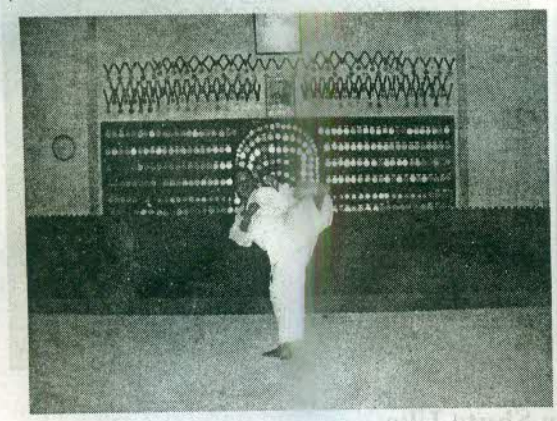
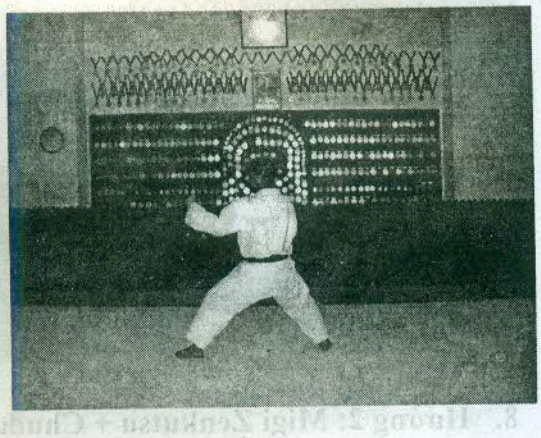
8. **Hướng 2: Migi Zenkutsu + Chudan Shuto Uke.**
   Sẽ úp bàn chân phải xoay nghịch đưa chân trái qua hướng số 3.
9. **Hướng 3: Migi Kokutsu + Hidari Chudan Shuto Uke.**

10. **Hướng 3: Susumi : Hidari Kokutsu + Chudan Hama Uke.**

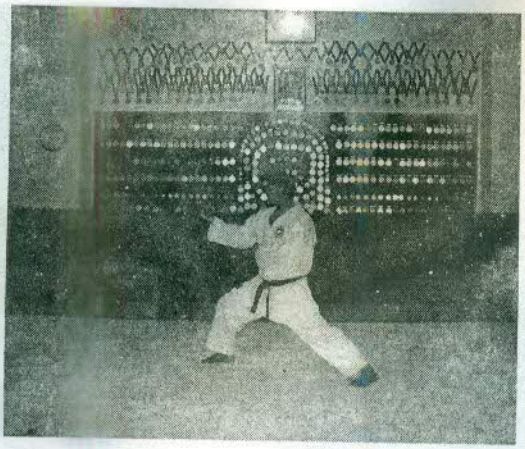
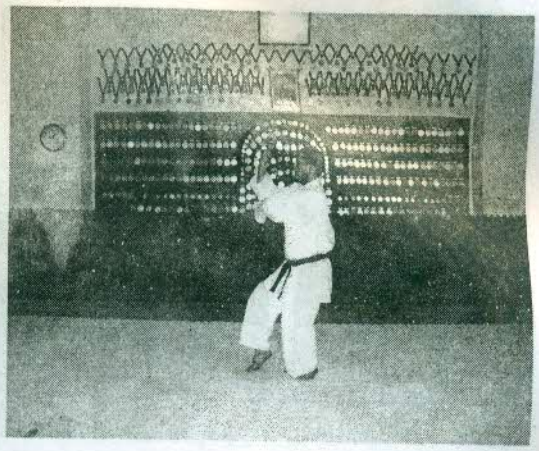
Sẽ rê chân phải về sau chân trái, nhón chân trái, tay trái gỏ vào mặt đối phương xong rút nhanh về trở thành Tate Ken Kamae và sẽ ngoảnh mặt nhìn về hướng số 1:

11. **Hướng 3: HidariNeko + Hidari Jodan Ura Uchi**

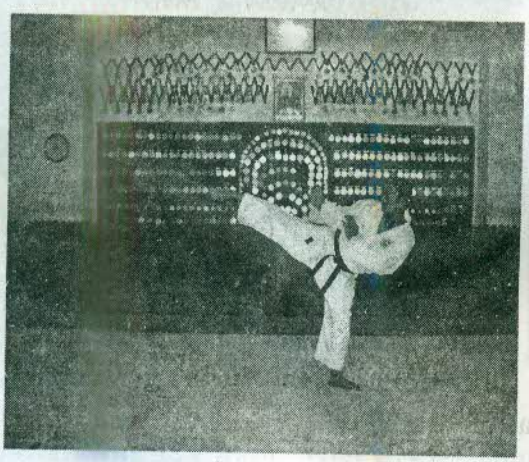
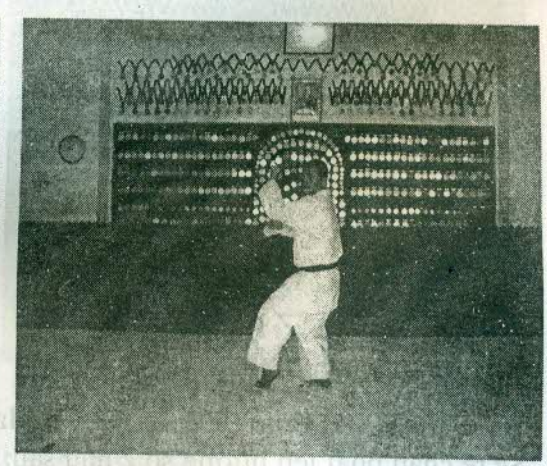



12. **Hướng 1:Hidari Yoko Geri** (Khi đá hai tay nắm thủ trước thân thể) hạ hướng 3:

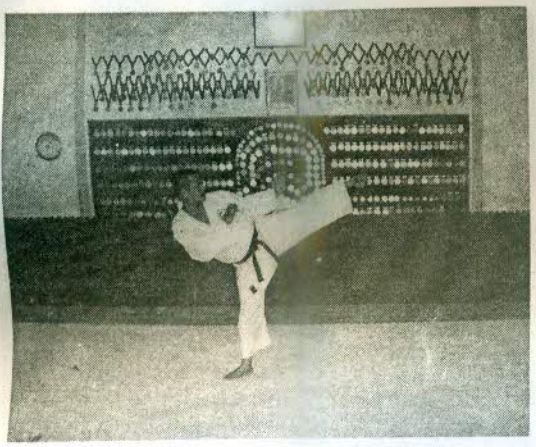
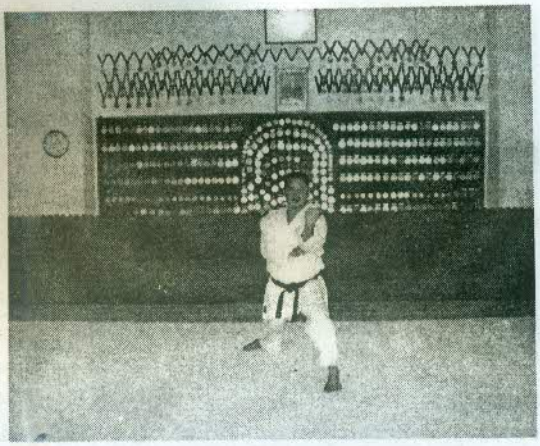
13. **Hướng 3: Migi Kokutsu + Hidari Chudan Hama Uke.**

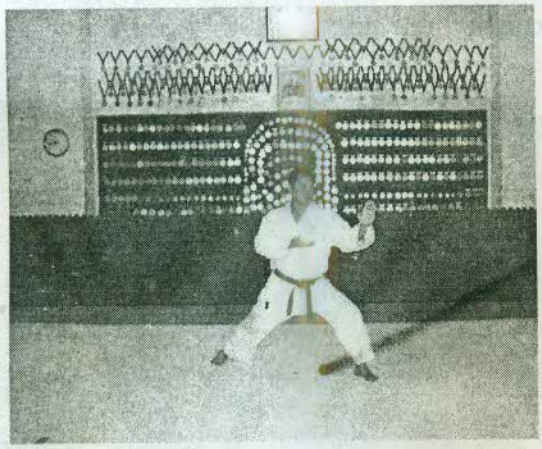
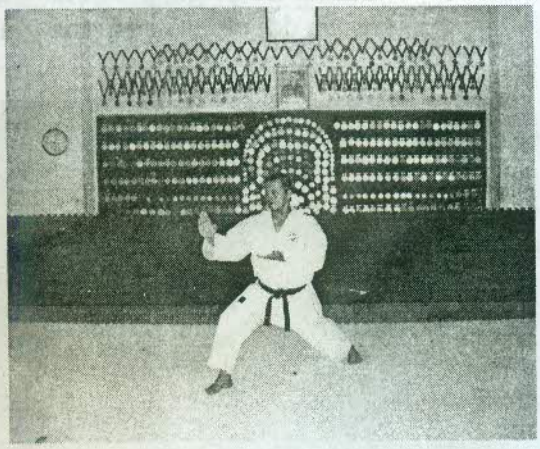
14. **Hướng 3: Susumi : Migi Zenkutsu + Chudan Hama Uke.**
Sẽ rê chân phải lui, ngừng trước chân trái và nhón để có
15. **Hướng 3: MigiNeko + Migi Tate Ken Kamae** (mặt nhìn hướng số 5):
Chân phải sẽ đá tống ngang, khi đá hai tay trước thân, đá xong hạ chân phải về sát chân trái và đổi chân và đổi thế thủ của tay như sau:

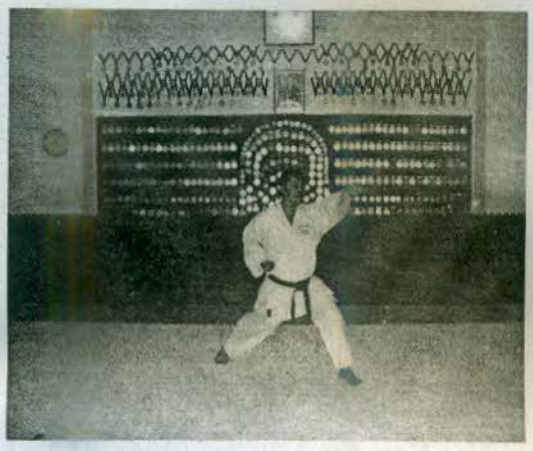
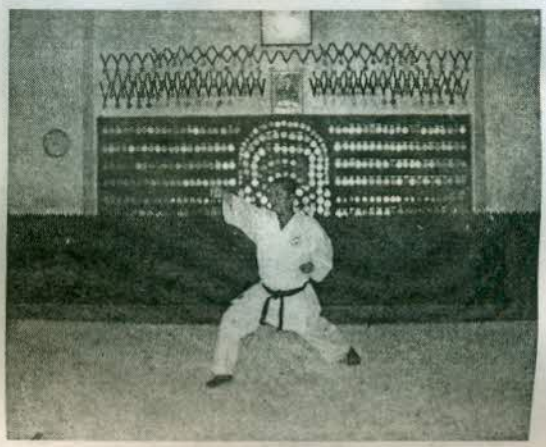
16. **Hướng 5: Migi Yoko Geri - hạ đổi :**
17. **Hướng 3: Hidari Neko+ Hidari Tate Ken Kamae** (mặt nhìn hướng số 1):

18. **Hướng 1: Hidari Yoko Geri** (hai tay trước thân) hạ xuống hướng 1.
19. **Hướng 1: Hidari Zenkutsu + Hidari Morote Uchi Uke**
Sẽ Okuri lên hướng số 8 để có như sau:

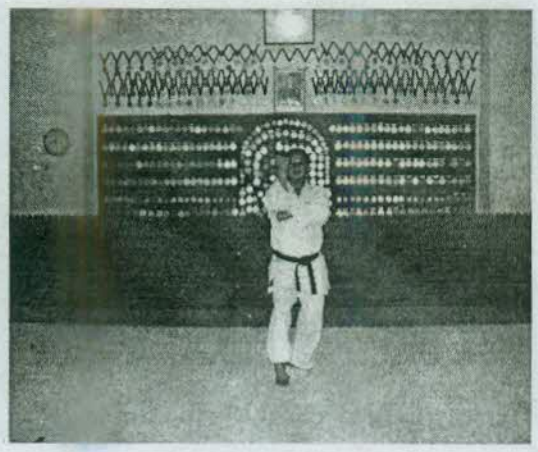
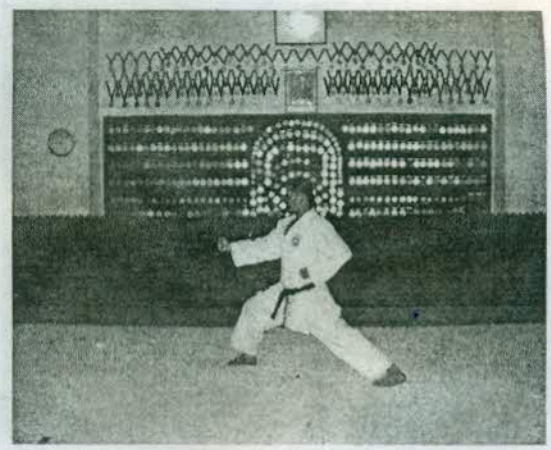



20. **Hướng 8: Hidari Zenkutsu Chudan Shuto Uke.**
Sẽ rê chân phải lên hướng số 2 như sau:
21. **Hướng 2: Migi Zenkutsu + Chudan Shuto Uke.**
Sẽ tiến đến hướng số 8 như sau:

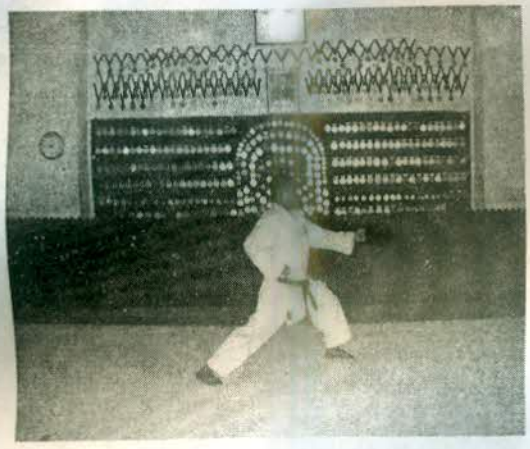
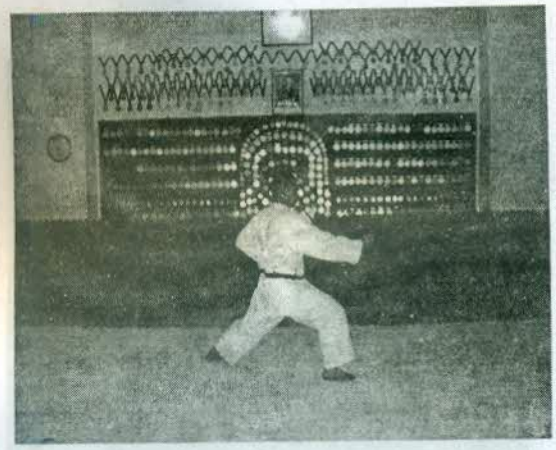
22. **Hướng 8: Hidari Zenkutsu + Jodan Tsuki .** Sẽ tiến đến hướng số 2 như sau :

23. **Hướng 2: Migi Zen + Jodan Tsuki -** sẽ rê chân trái lên sau chân phải, toàn thân hướng số 1 như sau:

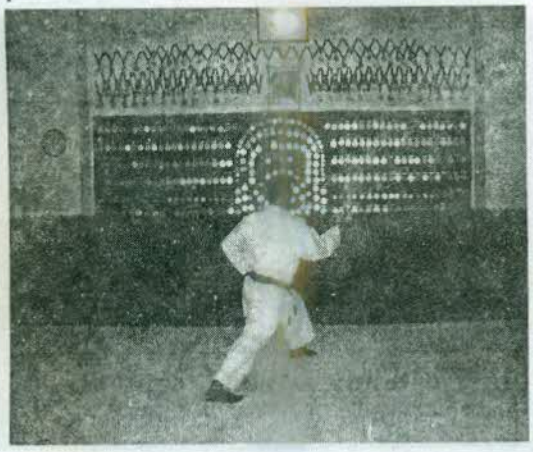
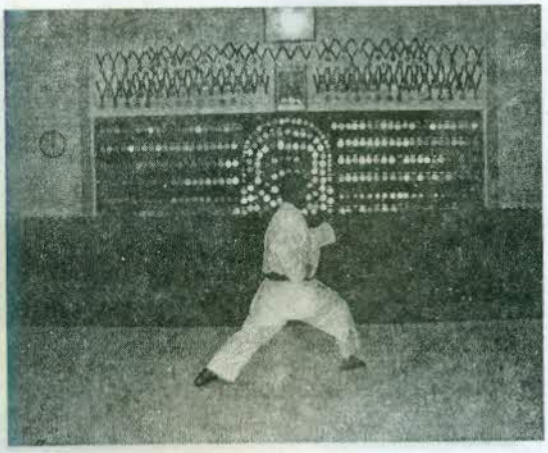
24. **Hướng 1: Chậm: Migi Neko+ Migi Tate Ken Kamae.**
Sẽ chuyển chân phải sang hướng số 3 :

25. **Hướng 3: Migi Zenkutsu + Migi Ura Ken Ate.**
Sẽ xoay nghịch, đưa chân trái từ hướng số 8 qua hướng số 5 để trực diện hướng số 5 như sau :

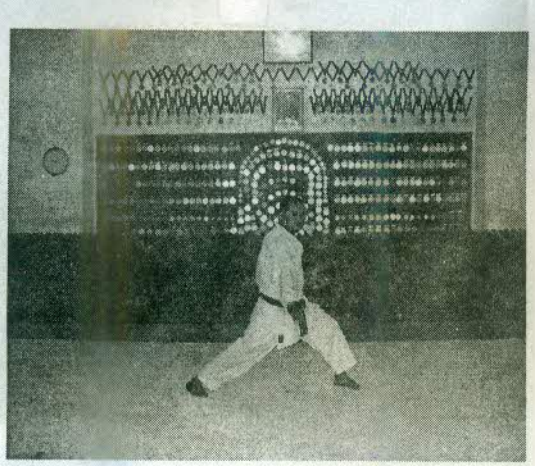
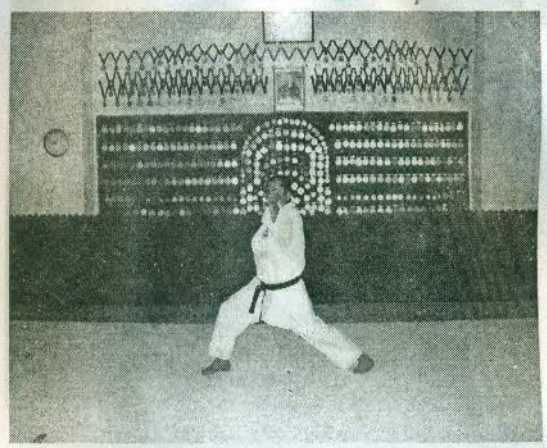
26. **Hướng 5: Hidari Zenkutsu + Hidari Ura Ken Ate .**
Sẽ Okuri chân trái về sát chân phải và chuyển nhanh chân phải ra hướng số 7 để trực diện hướng số 7 như sau :

27. **Hướng 7: Migi Zenkutsu + Migi Ura Ken Ate.**
Sẽ rê chân trái lên sát chân phải và từ đó chân trái chuyển lên hướng số 6 như sau :

28. **Hướng 6: Hidari Zenkutsu + Gyaku Age Uchi.**
Sẽ rê chân phải lên sát chân trái và từ đó chân phải chuyển lên hướng số 8 như sau :

29. **Hướng 8: Migi Zenkutsu + Gyaku Age Uchi.**
Sẽ rê chân trái đến sát chân phải và từ đó chuyển chân trái ra . Hướng số 3 để toàn thân trực diện hướng số 5 :

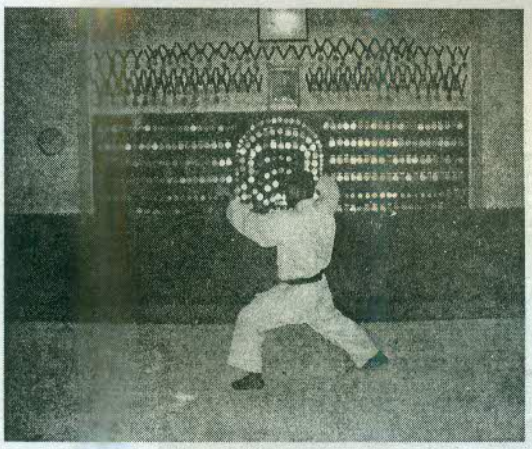
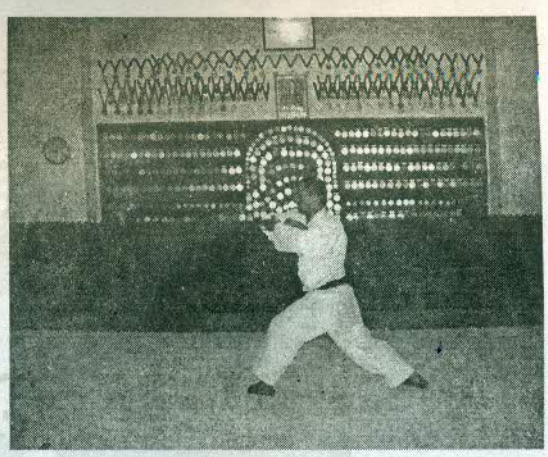



30. **Hướng 5: Chậm: Hidari Fudo + Hidari Jodan Shuto Kamae + Migi Gedan Shuto Barae.**

Sẽ chuyển tấn và phản công như sau :

31. **Hướng 5: Nhanh mạnh : Migi Fudo + Migi Jodan Shuto Kamae + Hidari Naname Shuto Uchi .**

Sẽ rê chân trái vào sát chân phải và chuyển lên hướng số 5:

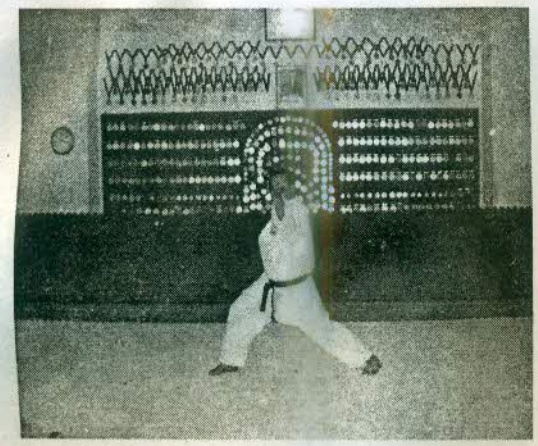
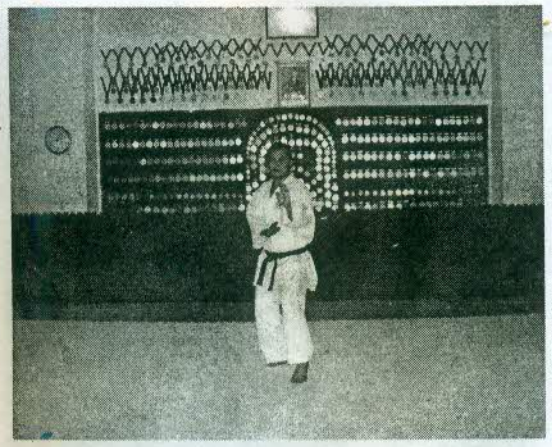



32. **Hướng 5: Hidari Zenkutsu + Mae Ura Hama Uchi + Migi Jodan Hama Kamae.**

Sẽ rê chân phải lên sát chân trái và chuyển nhanh ra . Hướng số 7 để có toàn thân trực diện hướng số 5 như sau :

33. **Hướng 5: Hidari Fudo + Migi Mae Mawashi Hiji vào lòng bàn tay trái.**

Sẽ chuyển tấn và tay trái sẽ chém vào cổ đối phương như sau :

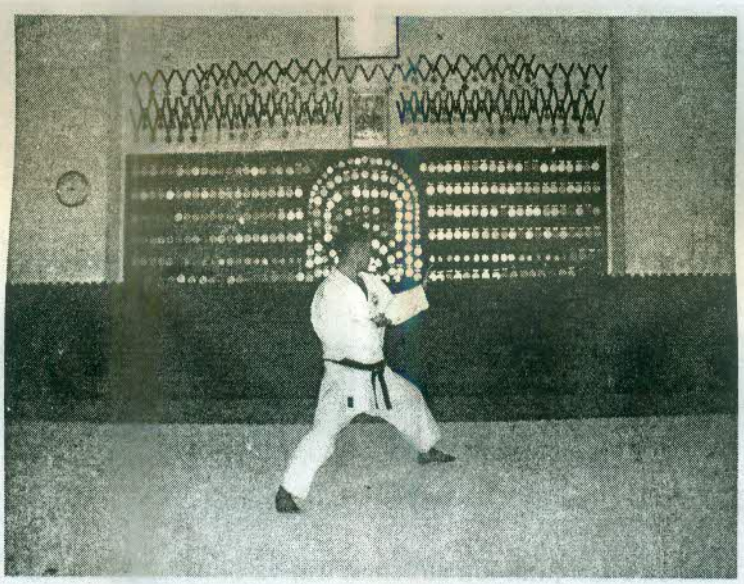



34. **Hướng 5: Migi Fudo + Migi Jodan Shuto Kamae + Hidari Naname Shuto Uchi (Kiai).**

Sẽ rê chân trái qua trước chân phải và nhón, vẫn hướng số 5 - hai tay sẽ giật xuống để thành thế thủ sau đây :

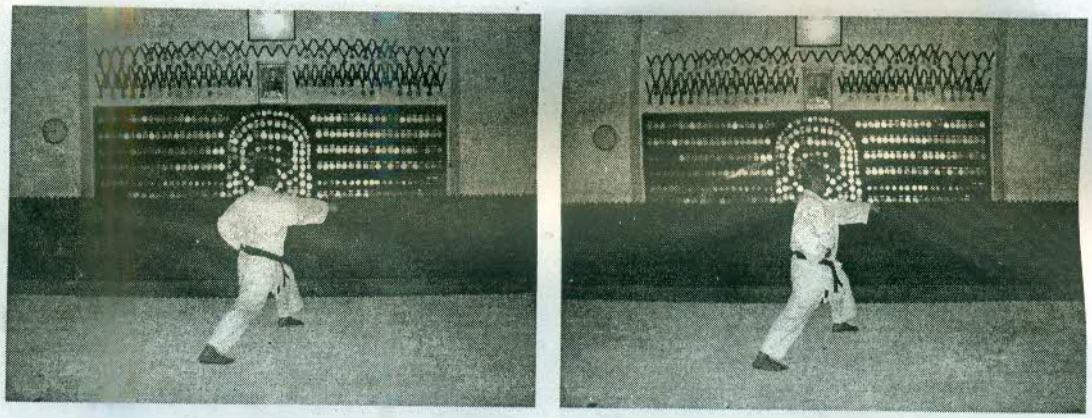
35. **Hướng 5: Hidari Neko+ Reou Chudan Shuto Kamae.**

Sẽ Okuri 1 bộ lên hướng số 5 nhưng vừa lên đúng vị trí thì chuyển nhanh chân trái ra hướng số 4 như sau :



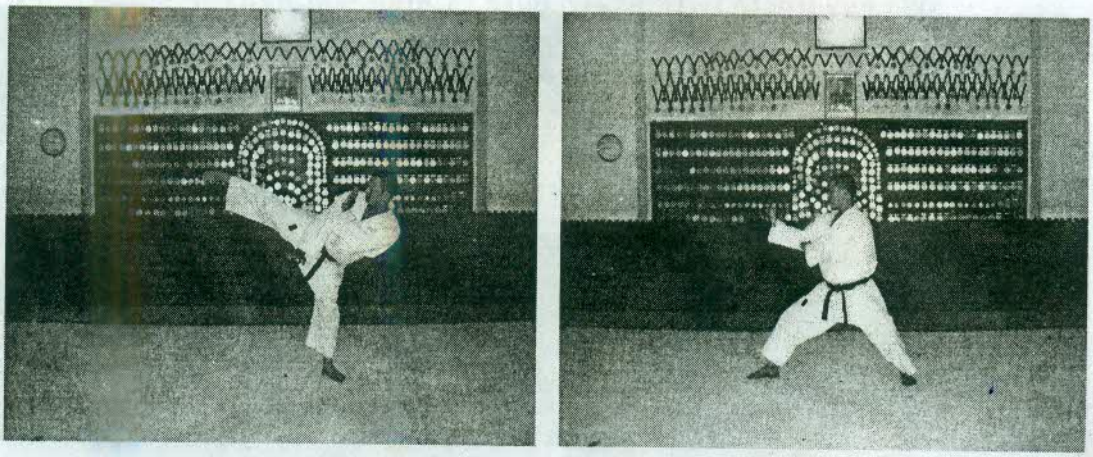
36. **Hướng 4: Migi Kokutsu + Hidari Chudan Shuto Uke.**

Sẽ chuyển chân trái ra Zenkutsu:



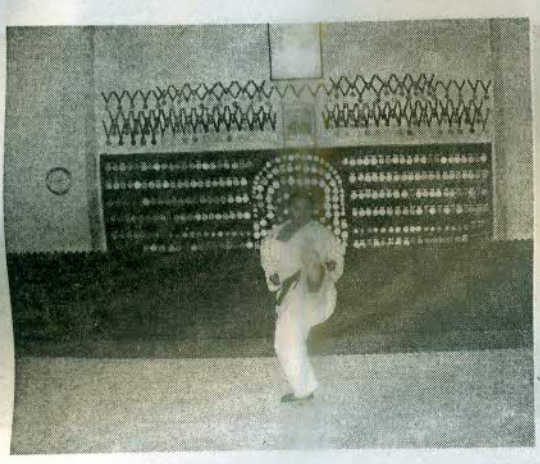
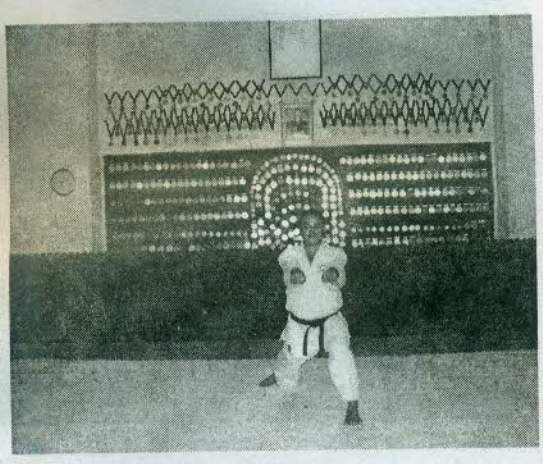
37. **Hướng 4; Hidari Zenkutsu + Migi Chudan Ren Tsuki.**

Chân phải sẽ đá về hướng số 5 và sẽ hạ xuống hướng số 5, như thế đòn đá nầy có một biên độ rộng hơn bình thường, đòi hỏi phải mở chân trái nhiều và vặn eo với biên độ lớn như sau :

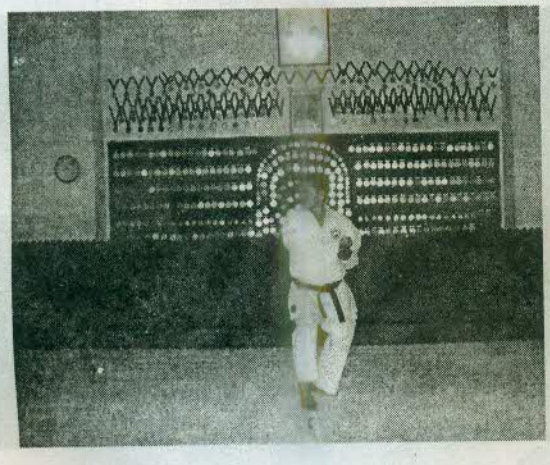
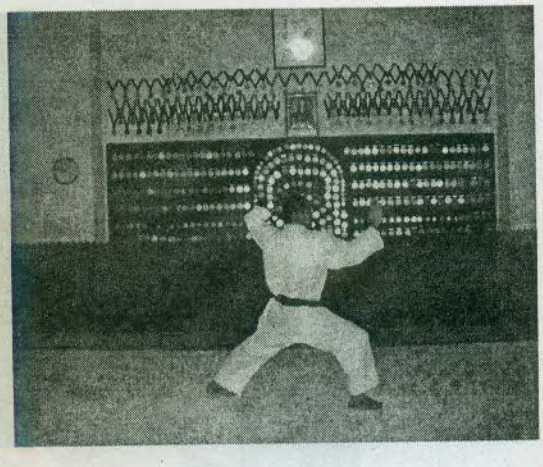


38. **Hướng 5: Migi Yoko Geri** (phải thủ hạ đẳng, trái thủ thượng đẳng)
39. **Hướng 5: Hidari Kokutsu + Morote Uchi Uke.**

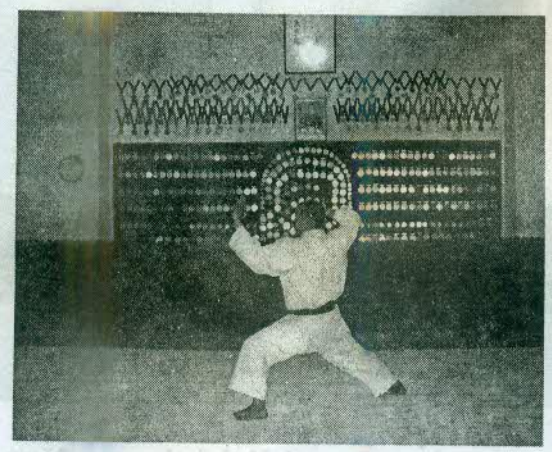
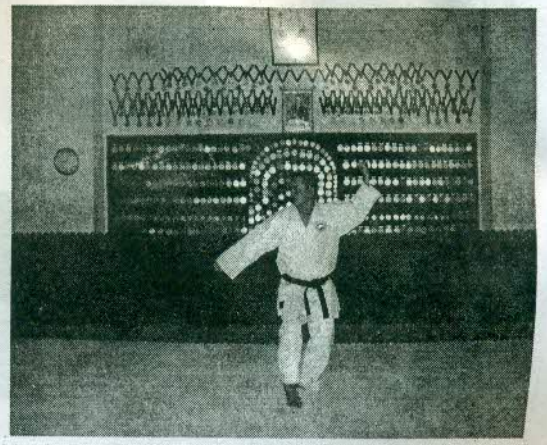
Chân trái sẽ đá về hướng 5 như sau :

40. **Hướng 5: Hidari Mae Geri** (hai tay rút về Moro Hikite)
41. **Hướng 5: Hidari Zenkutsu + Chudan Moro Teken Tsuki.**
Sẽ rê chân phải lên trước chân trái và nhón, vẫn hướng số 5 :

42. **Hướng 5: Migi Neko + Hidari Reou Ken** (hai nắm tay đề thủ ngữa) ngoảnh mặt nhìn hướng số 7 như sau :
43. **Hướng 7: Migi Zenkutsu + Reou Jodan Shuto Uke.**
Sẽ Ushuro Taekawashi :

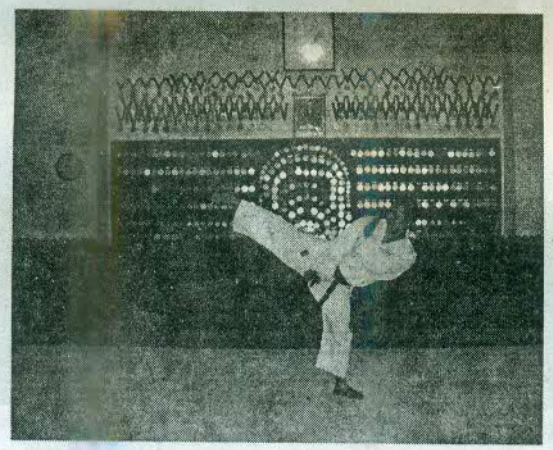
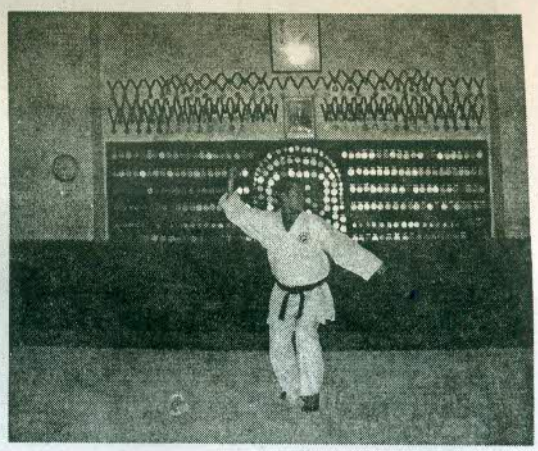



44. **Hướng 3: Hidari Zenkutsu + Reou Jodan Shuto Uke.**

Sẽ úp bàn chân trái vào, rê chân phải lên trước chân trái, nhón chân phải để có toàn thân hướng số 5, mặt nhìn hướng số 7 :

45. **Hướng 5: Thân-mặt nhìn 7 : Migi Neko+ Migi Manji ken Uke.**

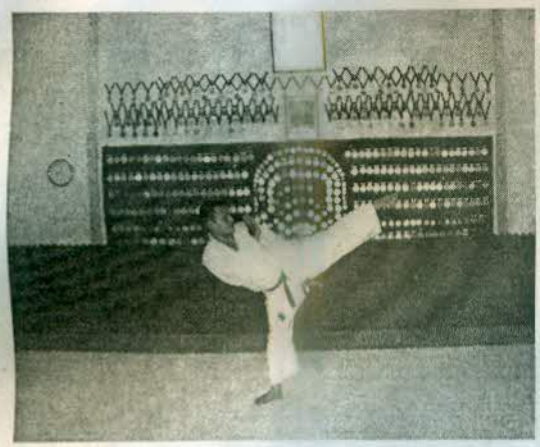
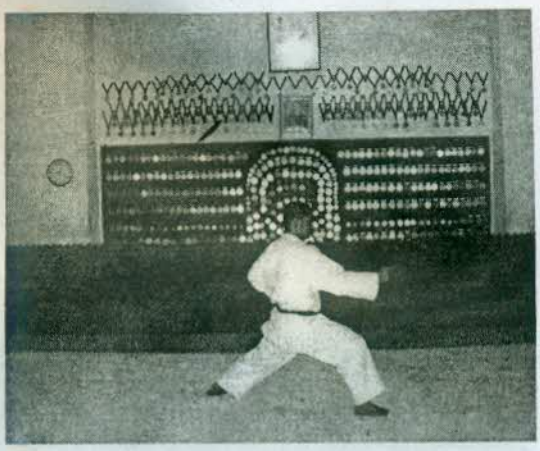
Chân phải sẽ đá về hướng số 7 :

46. **Hướng 7: Migi Yoko Geri** (phải thủ hạ đẳng, trái thủ thượng đẳng)

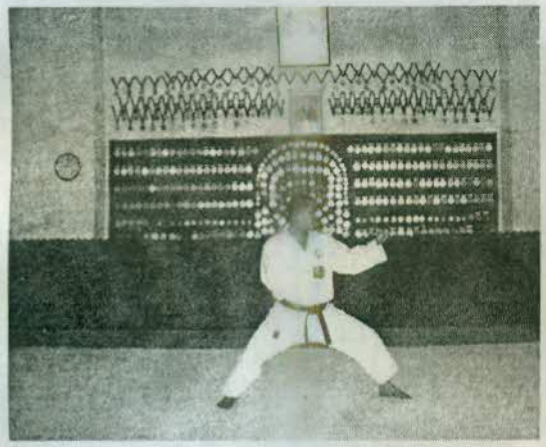
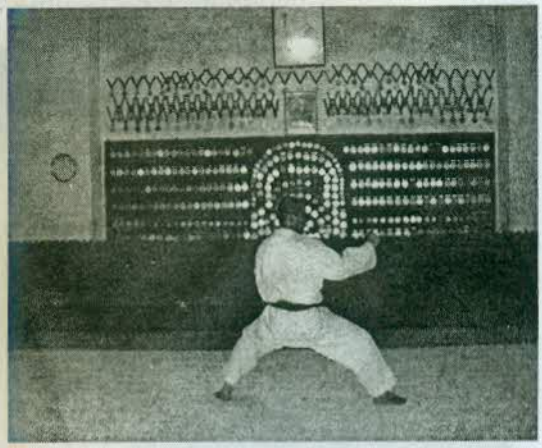
Đá xong rút chân về và hạ xuống sau chân trái - nghịch động tác 43 :

47. **Hướng 3: Hidari Neko + Hidari Manji Ken Uke .**

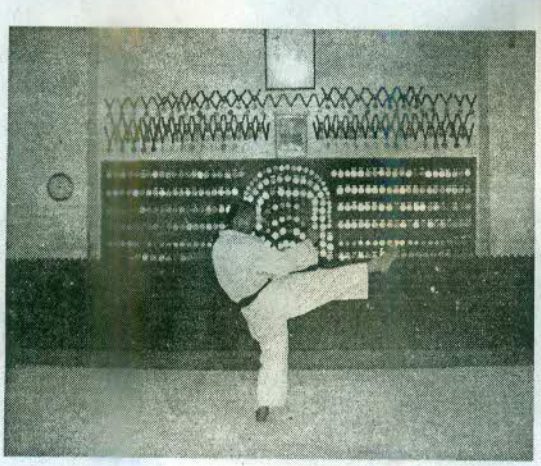
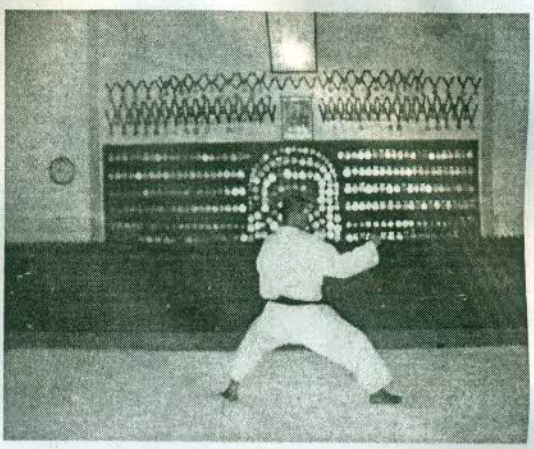
48. **Hướng 3: Hidari Yoko Geri, trái thủ hạ đẳng, tay phải thủ thượng đẳng** - đá xong hạ chân trái sát chân phải và rê nhanh chân phải ra hướng số 7 để có:
49. **Hướng 7: Migi Zenkutsu + Chudan Ura Ate** (Ura này đánh từ trên vai trái xuống)

Modori :

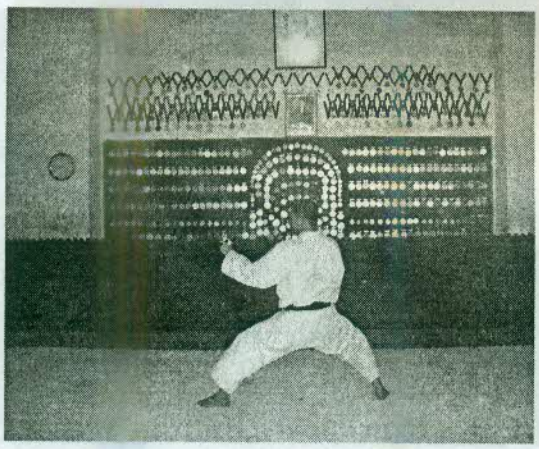
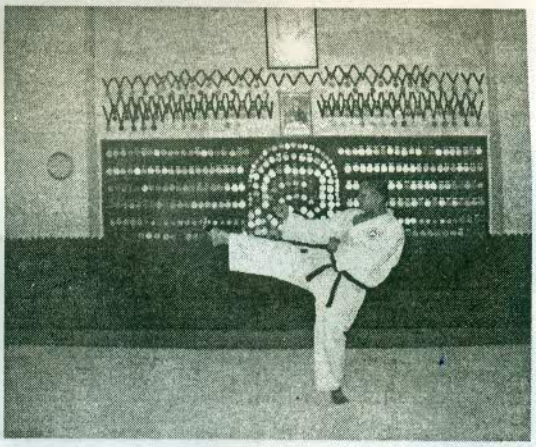



50. **Hướng 7: Thối lui - Chậm: Migi Kokutsu + Hidari Chudan Hama Uke**
51. **Hướng 7:Thối lui-Chậm: Hidari Kokutsu + Migi Chudan Hama Uke.**

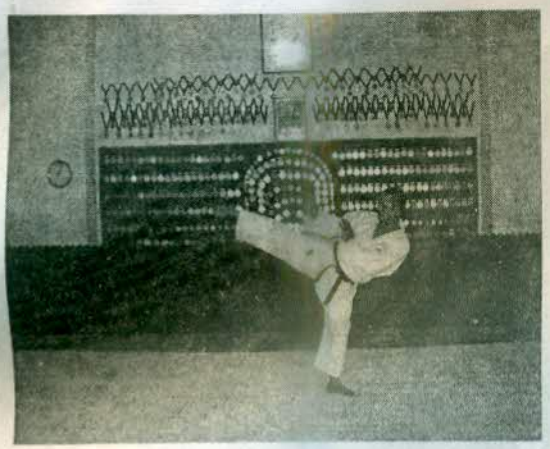
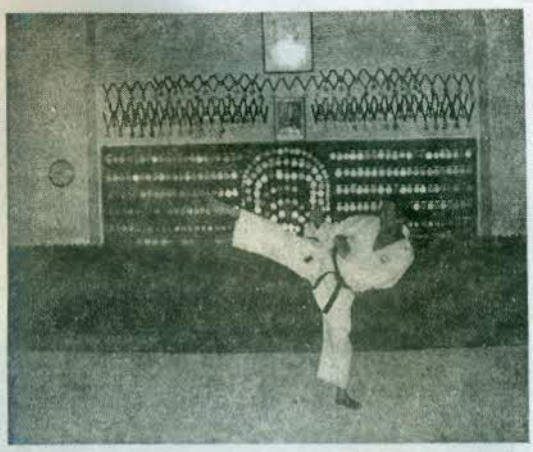
Sau khi đã thối lui 2 bộ, phải phản công - chân phải đang đứng trước, tung lên đòn đá như sau :

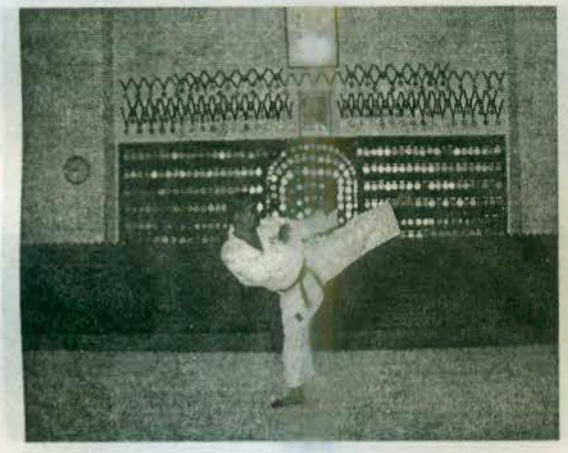
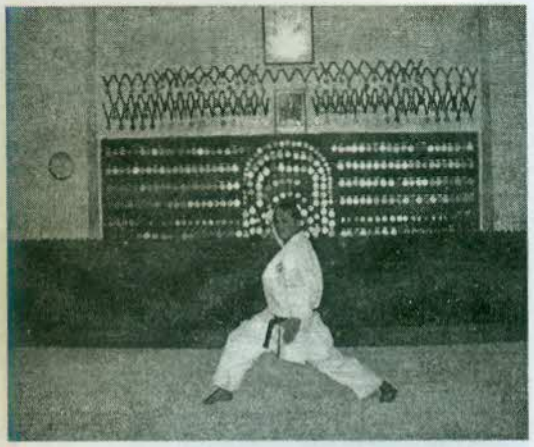
52. **Hướng 7: Migi Chudan Mae Geri** (khi đá hai tay trước thân)
Đá xong hạ chân xuống vị trí lúc ban đầu :
53. **Hướng 7: Hidari Kokutsu + Migi Chudan Hama Uke.**
Sẽ Ushuro Taekawashi :

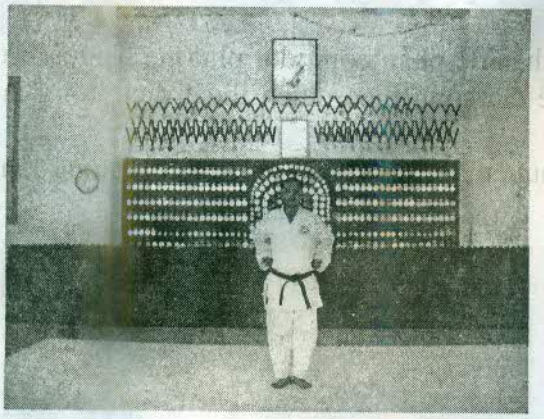
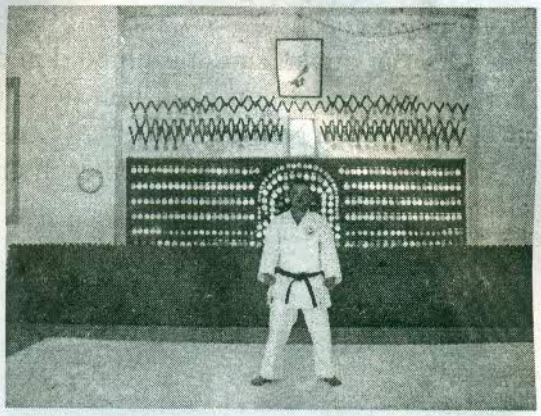
54. **Hướng 3: Chậm: Migi Kokutsu+ Hidari Chudan Hama Uke.**
Phản công : Chân phải từ phía sau sẽ đá thốc tới trước :
55. **Hướng 3: Migi Mae Geri.**
Đá xong rút chân về và đá tiếp ra hướng số 5 :

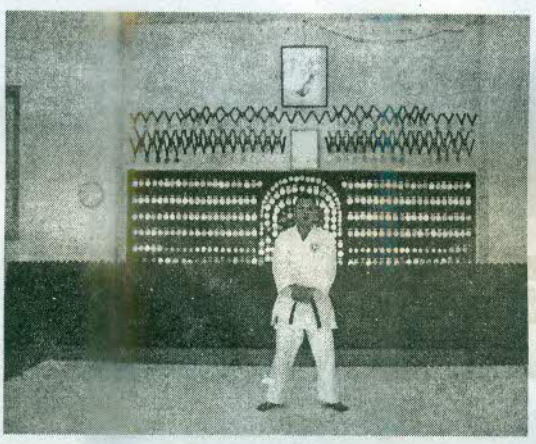
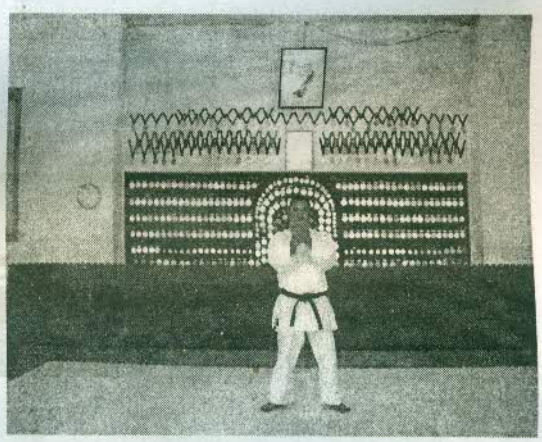
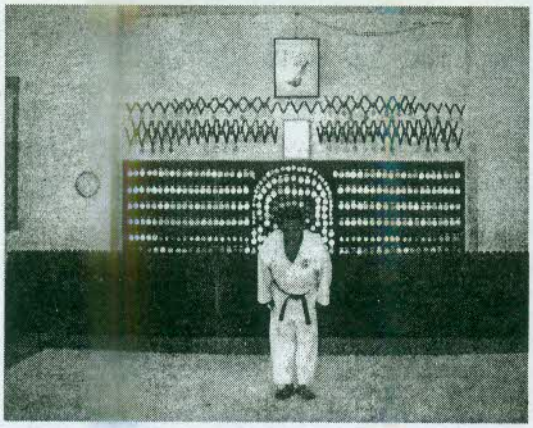
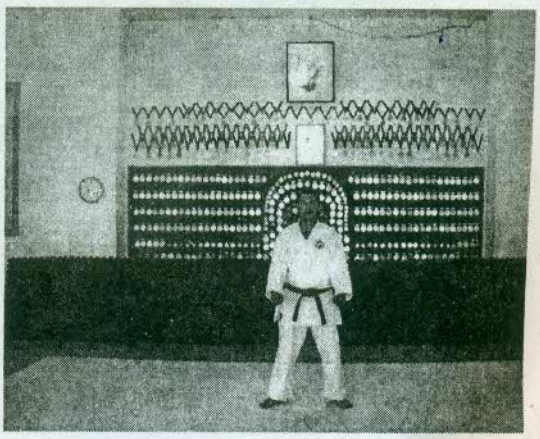
56. **Hướng 5: Migi Yoko Geri.**
Đá xong rút chân về và đá tiếp ra hướng số 3 :
57. **Hướng 3: Migi Jodan Mawashi Geri.**
Hạ nhanh xuống sát chân trái và chân trái sẽ đá tiếp ra hướng số 7, lúc này toàn thân hướng số 1, mặt quay nhìn hướng số 7 :

58. **Hướng 7: Hidari Yoko Geri *(Kiai)***
Đá xong hạ xuống sát chân phải và tiếp tục Okuri chân phải ra hướng số 3 để toàn thân hướng số 1:
Lưu ý : trong lúc thực hiện 3 đòn đá liên tiếp vừa qua, khi đá hai tay trước thân.
59. **Hướng 1:Chậm: Migi Fudo + Migi Jodan Shuto Kamae +. Hidari Gedan Shuto Barae.**
Rê chân trái vào sát chân phải:

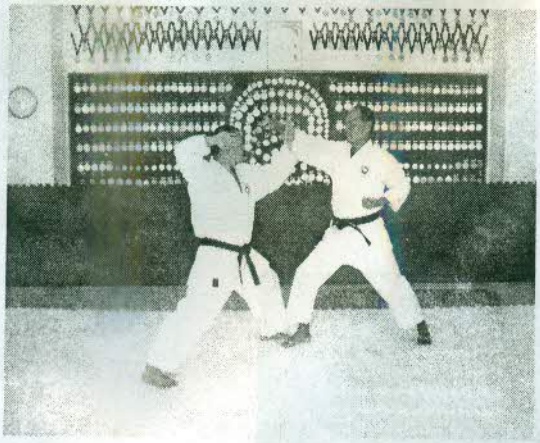
60. **Hướng 1: Musubi - Moro Hikite.**
61. **Hướng 1: Jumbi - rei.**

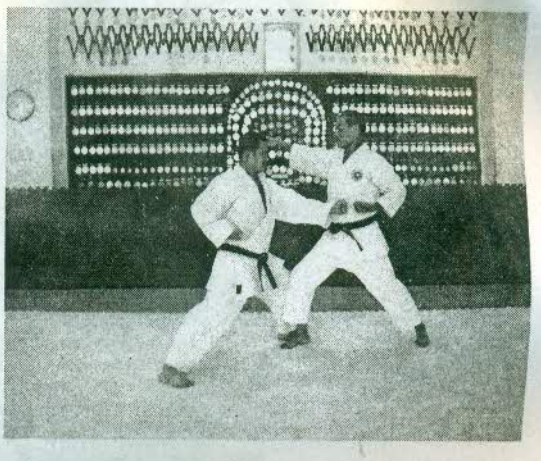





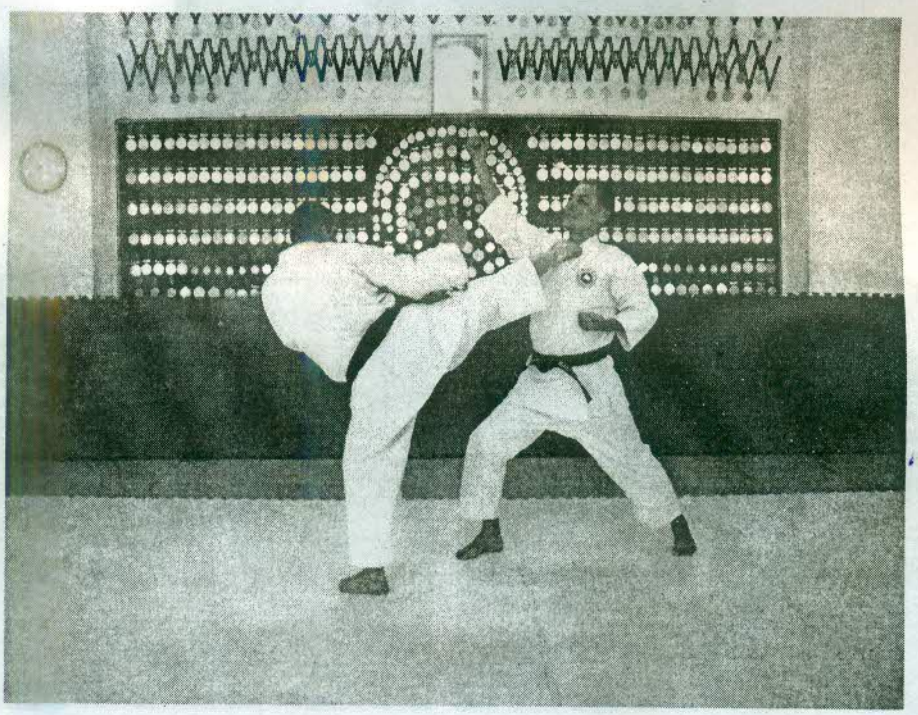
Ghi chú: Bài quyền gồm 61 động tác, diễn tả một trận chiến với nhiều địch thủ trong phạm vi rộng.

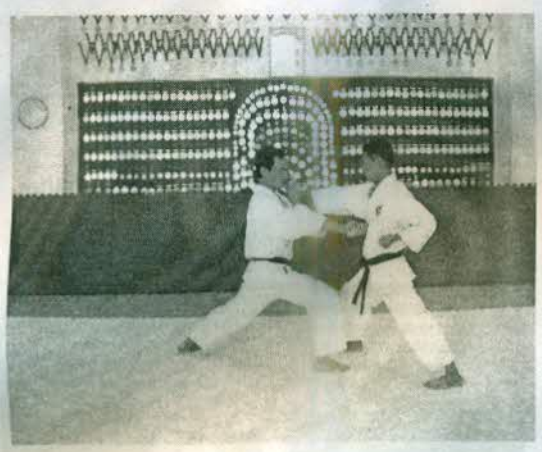
- Bài quyền sử dụng nhiều đòn chân để phản công đối phương - ngoài ra còn có sử dụng 3 đòn chân liên tiếp để tấn công theo chiến thuật địch động ta động trước (Sen No Sen)
- Bài quyền còn thể hiện cách chuyển đổi bộ vị của hai chân để tung đòn chân với nhiều mục tiêu.

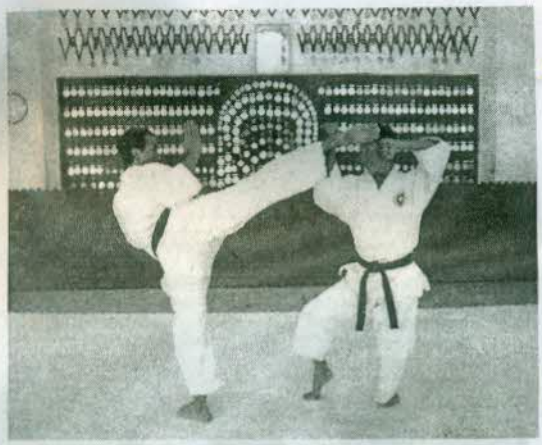
BUNKAI MAKI KATA NIDAN

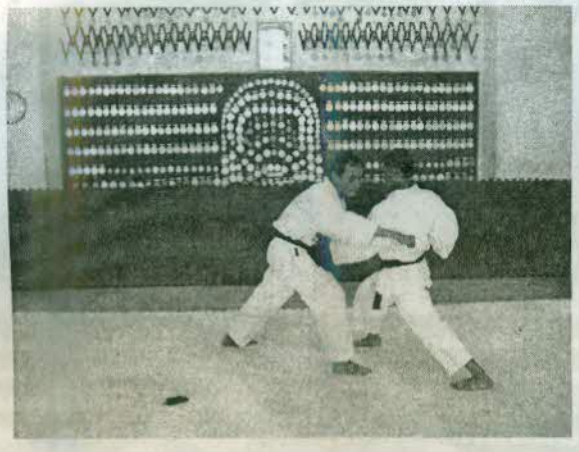


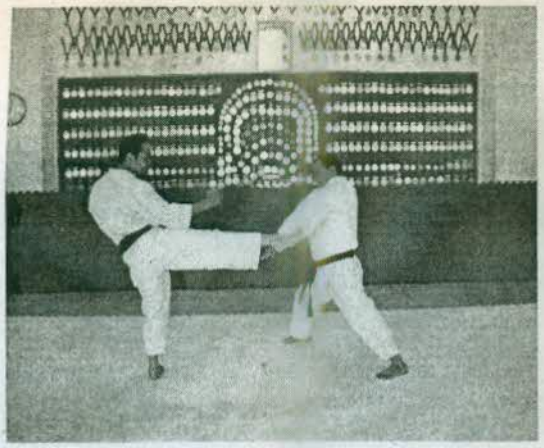


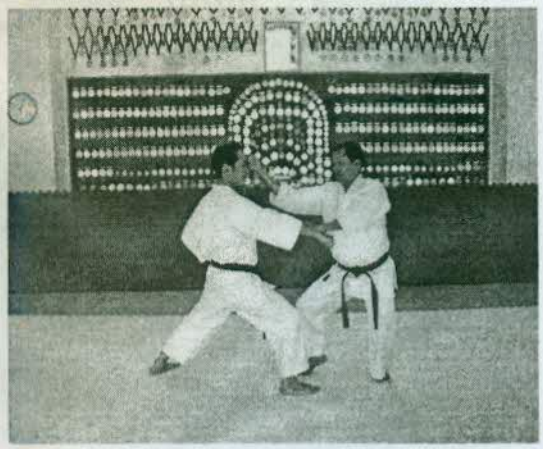


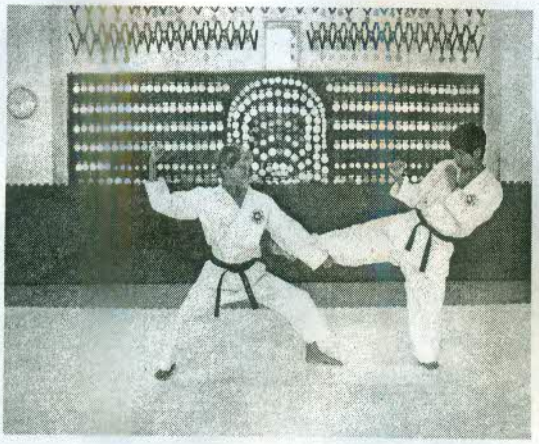


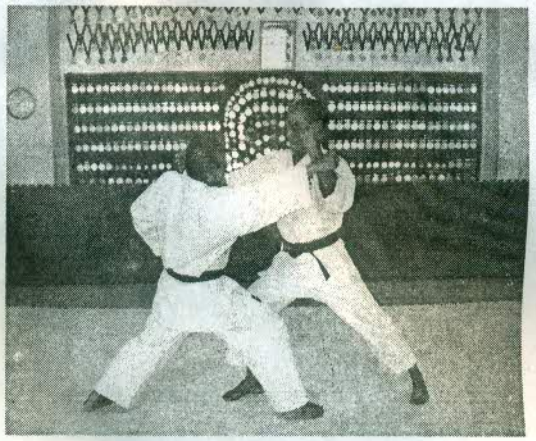








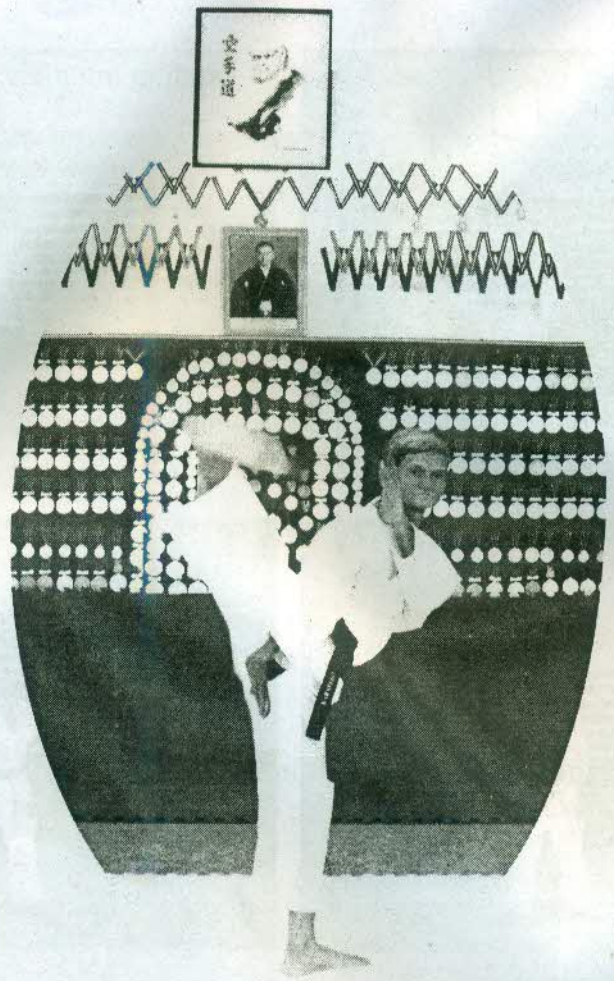


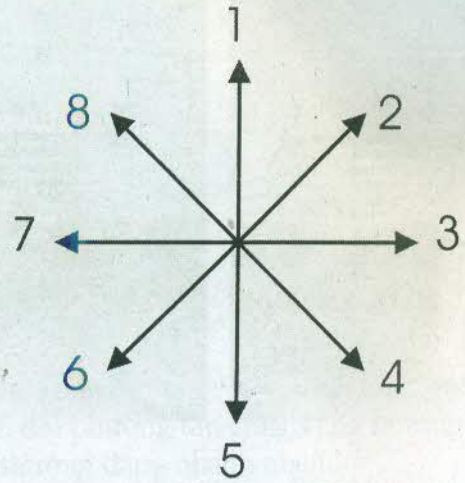


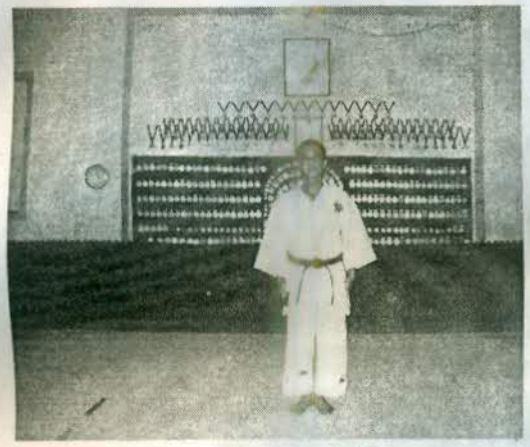
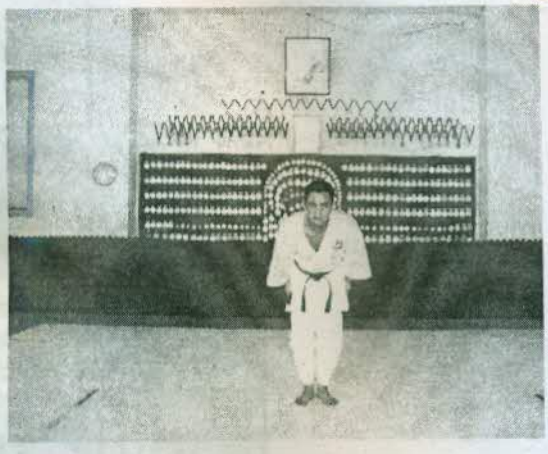
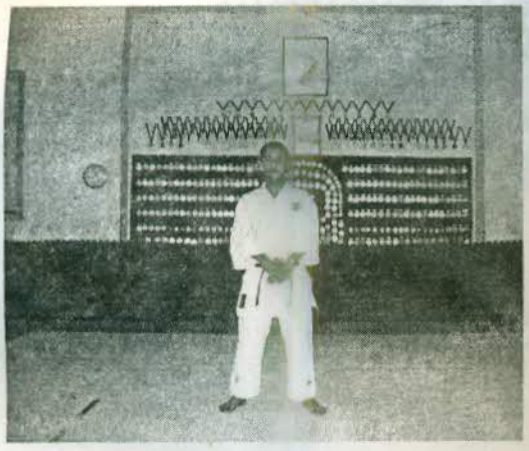
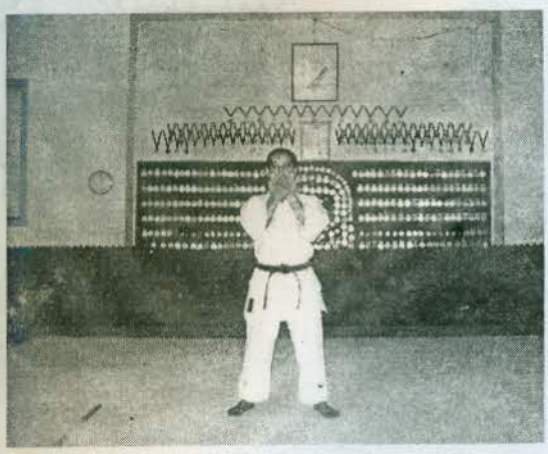
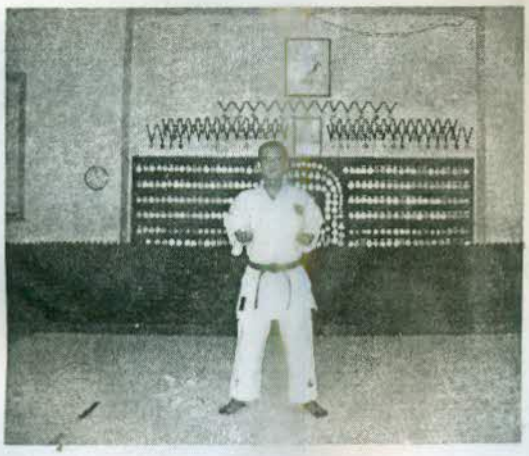
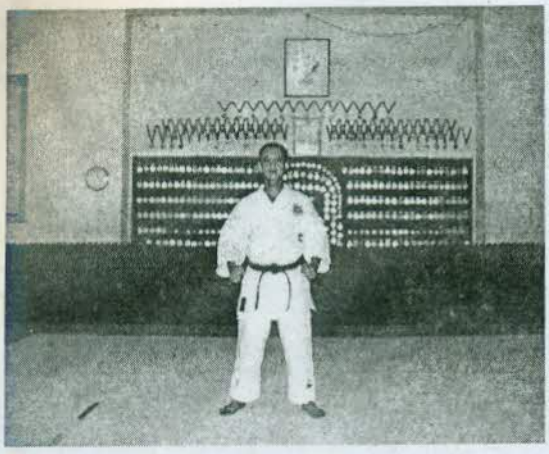
円第五拳法

YEN KATA GODAN

(Thời gian: 60")

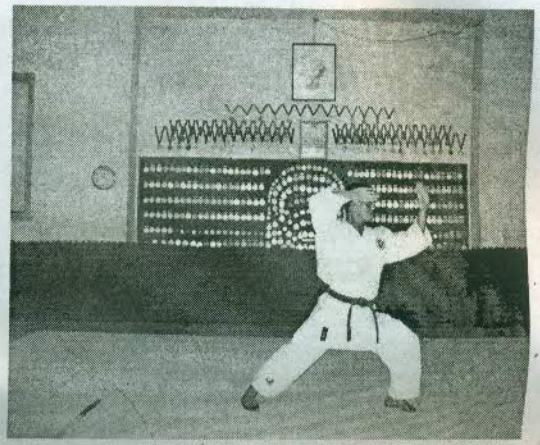



1
2
3
4
5
6
7
8

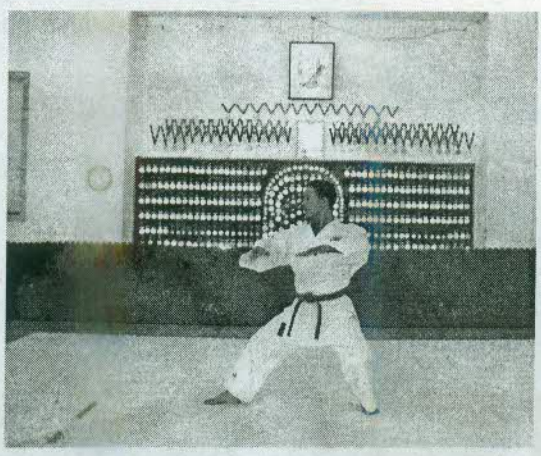
0. **Hướng 1: Jumbi - Rei** - Hô: **Yen Kata Godan**

- *Chậm,* chuyển chân trái ra hướng số 7 - hai đao thủ ngang, thấp.



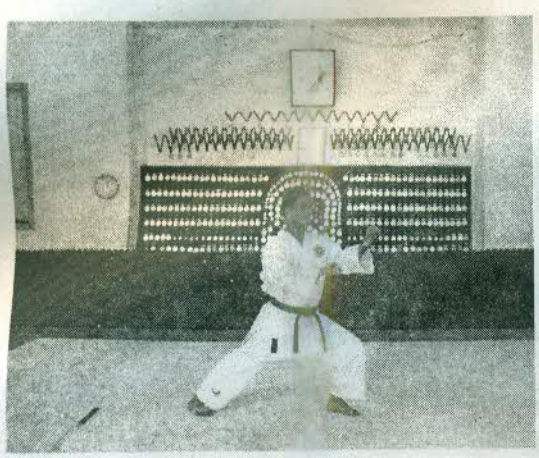
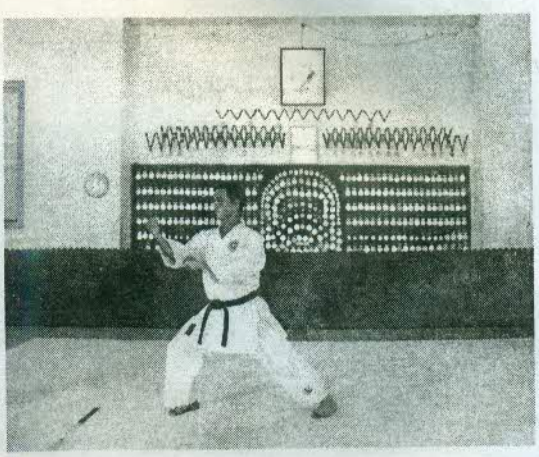
1. **Hướng 1:** *Chậm:* **Migi Kokutsu + Reou Gedan Yoko Shuto Kamae**
Đối phương tấn công vùng thượng đẳng, do đó nhập chân trái đến, hai tay bật lên đỡ thượng đẳng.

2. **Hướng 7:** *Nhanh Mạnh:* **Hidari Fudo + Reou Jodan Shuto Uke**
Vì chiến đấu với nhiều địch thủ do đó phải xoay lui để trực diện địch thủ ở hướng này.



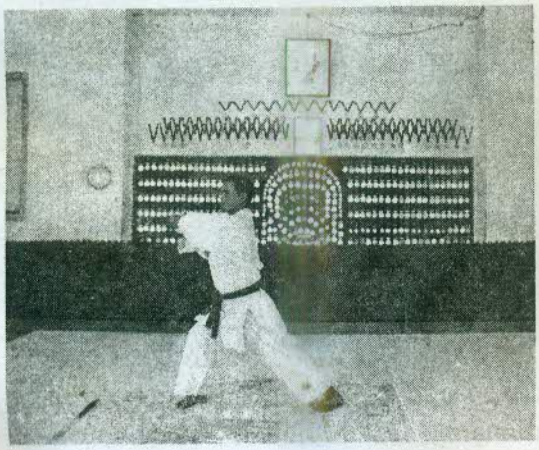
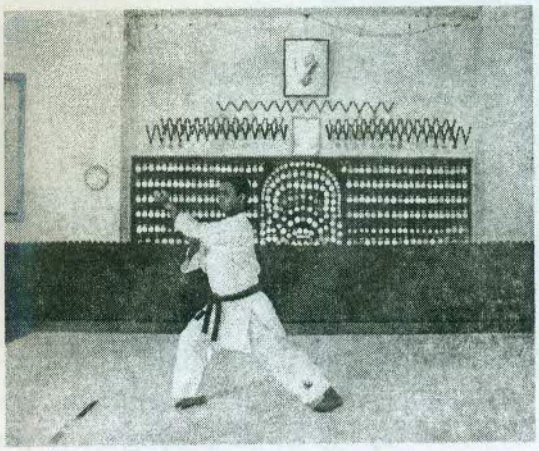
3. **Hướng 3:** *Chậm:* **Hidari Kokutsu + Reou Gedan Yoko Shuto Kamae**
Như động tác thứ nhất, đối phương tấn công vùng thượng đẳng, nhập chân phải đến hai tay bật lên đỡ thượng đẳng nhanh mạnh.

4. **Hướng 3**: *Nhanh mạnh:* **Migi Fudo + Reou Jodan Shuto Uke.**
Chuyển tấn, nhưng mặt nhìn và thế đỡ về hướng số 8.

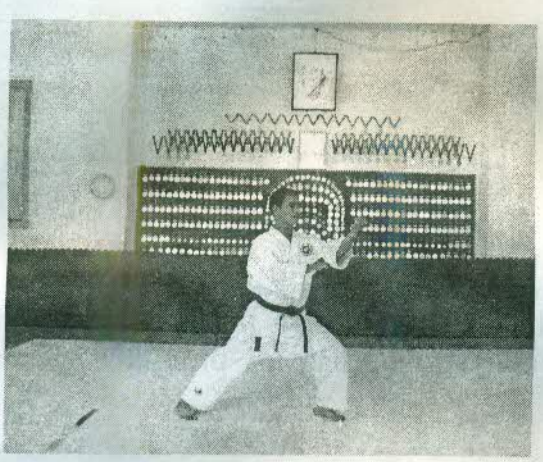
5. **Hướng 7: Hidari Fudo + Hidari Morote Uchi Uke**
Chuyển tấn, như động tác số 5, nhưng mặt nhìn và thế đỡ về hướng số 2.

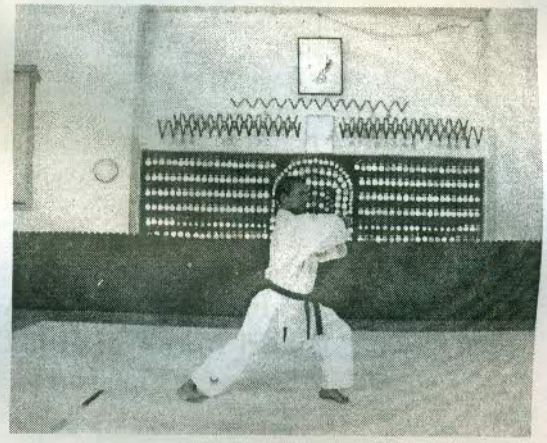
6. **Hướng 3: Migi Fudo + Migi Morote Uchi Uke**
Giữ nguyên tấn, sau khi đỡ xong sẽ dùng chỏ trái phản công và sẽ tiếp tục gõ lưng nắm tay trái vào mặt đối phương, lúc này bàn tay phải sẽ kê và thủ dưới chỏ trái.

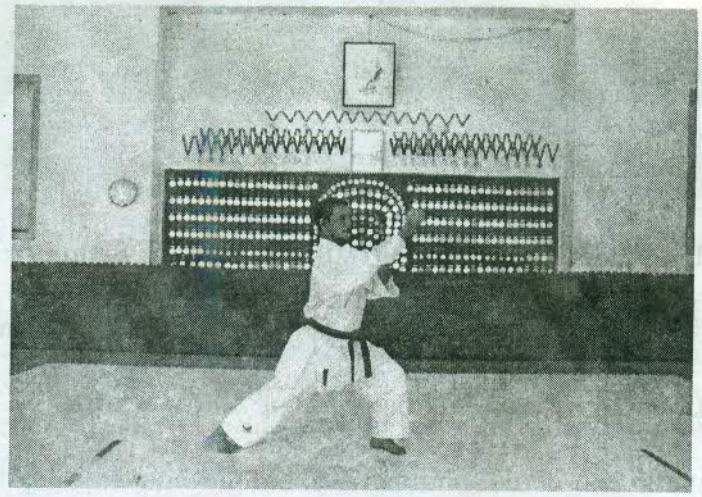
7. **Hướng 3: Migi Fudo + Hidari Mawashi Hiji Uchi vào lòng bàn tay phải + Hidari Jodan Ura Uchi**

Chuyển tấn nhưng sẽ đỡ về Hướng số 8 như động tác số 5 và số 6.

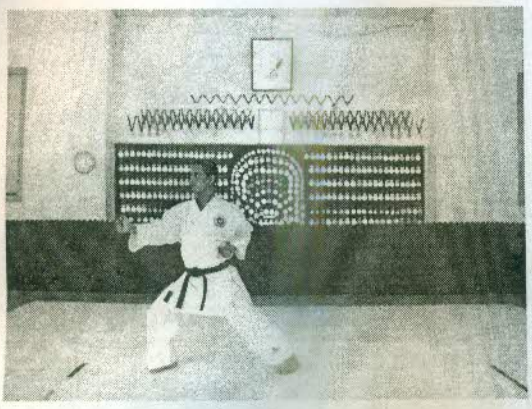
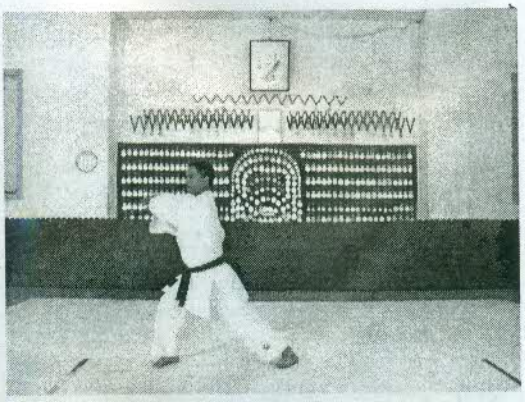




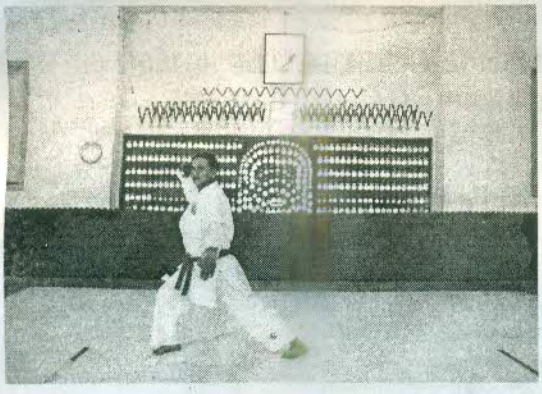
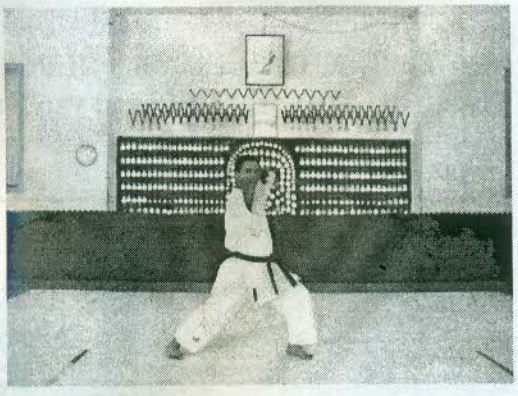
8. **Hướng 7: Hidari Fudo + Hidari Morote Uchi Uke**, tấn giữ nguyên, đánh tiếp: **Migi Mawashi Hiji Uchi vào lòng bàn tay trái,** tiếp theo:



Migi Jodan UraUchi, bàn tay trái ngữa, đặt dưới chỏ phải (chuyển tấn):

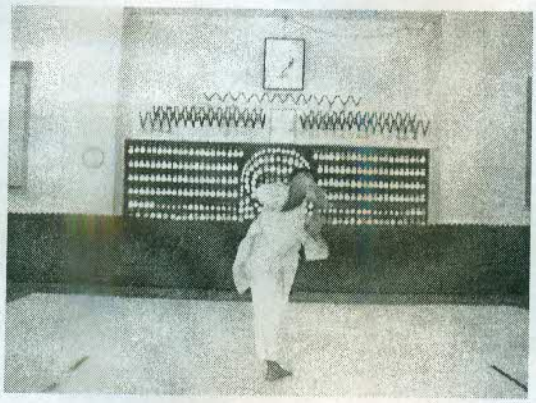
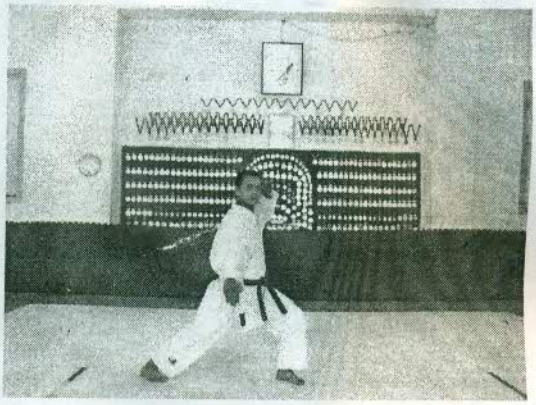



9. **Hướng 3: Migi Fudo + Migi Ura Ate + Hidari Hikite + Hidari Mawashi Hiji Uchi vào lòng ban tay phải** (giữ nguyên tấn, ngoảnh mặt nhìn về hướng số 1)

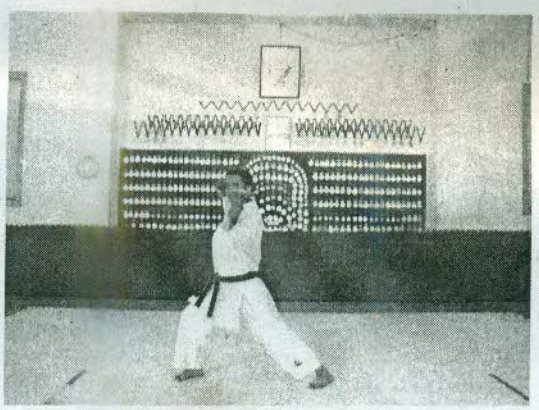
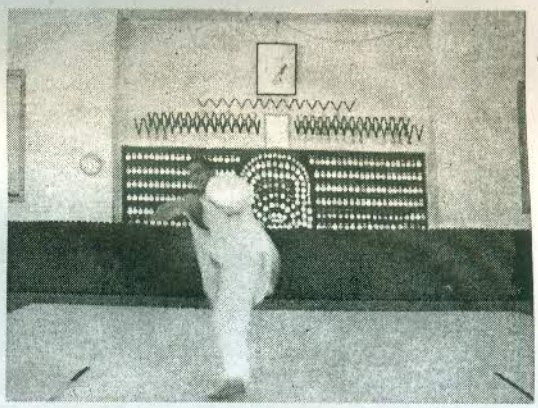
10. **Hướng 1:** Chậm: **Migi Fudo + Migi Jodan Shuto Kamae + Hidari Gedan Shuto Barae.**
Sau khi gạt chẩn đối phương rơi xuống, lập tức chuyển tấn để phản công.

11. **Hướng 1: Hidari Fudo + Hidari Jodan Shuto Kamae + Migi Mae Ura shuto Uchi.**
Sau khi chém vào cần cổ đối phương, tay vẫn giữ nguyên, tung tiếp một đòn đá Yoko của chân phải vào vùng ngực của đối phương - đá xong, chân phải hạ nhanh xuống vị trí cũ tức là hướng số 3 như sau:

12. **Hướng 1: Migi Mae Chudan Yoko Geri, hạ chân xuống vị trí ban đầu.**

13. **Hướng 1: Hidari Fudo + Hidari Jodan Shuto Kamae + Migi Gedan Shuto Barae** (Chuyển tấn)

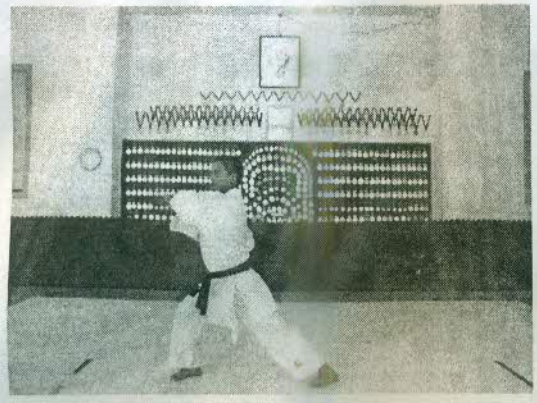



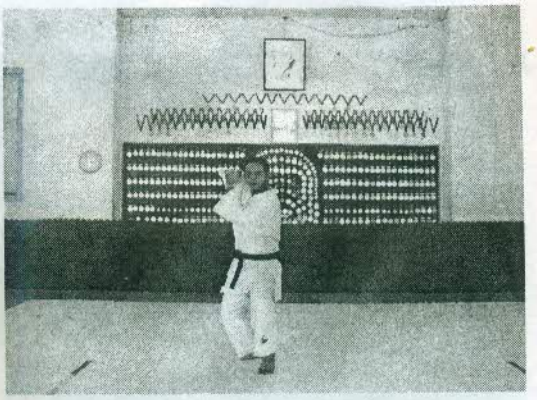
14. **Hướng 1: Migi Fudo + Migi Jodan Shuto Kamae + Hidari Mae Ura Shuto Uchi.**

Sau khi chém vào cần cổ phải đối phương, tay vẫn giữ nguyên, tung tiếp một đòn đá Yoko của chân trái vào vùng ngực của đối phương - đá xong, chân trái hạ nhanh xuống vị trí cũ tức là hướng số 7.

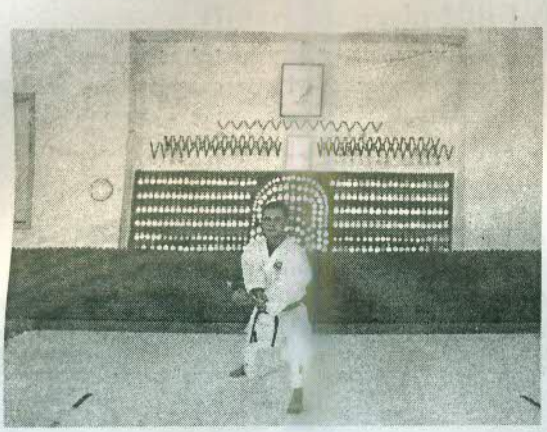
15. **Hướng 1: Hidari Mae Chudan Yoko Geri, hạ chân xuống vị trí ban đầu.**

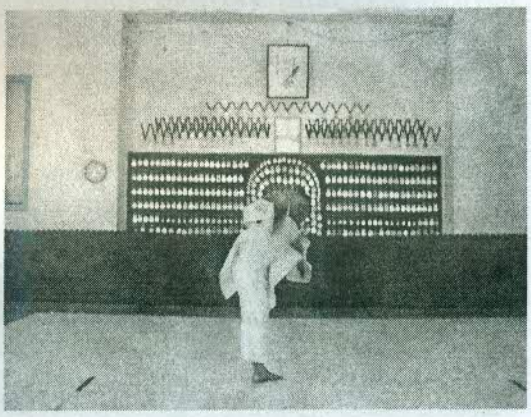
Chân trái hướng số 7 -, chân phải hướng số 3 nhưng đòn chỏ trái đánh về hướng số 2.





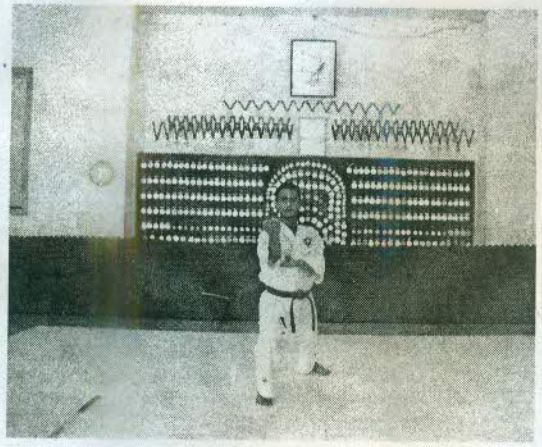
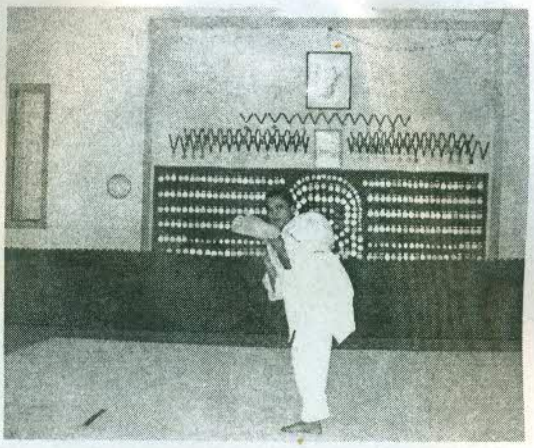
16. **Hướng 2: Migi Fudo + Hidari Mawashi Hiji Uchi vào lòng bàn tay phải. Rê chân trái qua và lên trước chân phải để có: Hidari Neko + Reou Migi Jodan Hama Kamae** (Đây là động tác trung gian chuẩn bị để toạ thấp đỡ phần hạ đẳng).





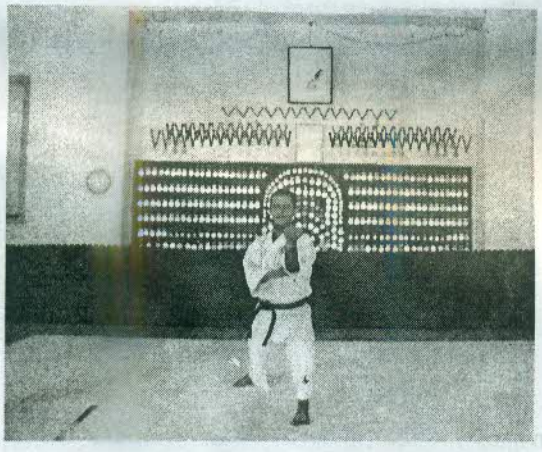
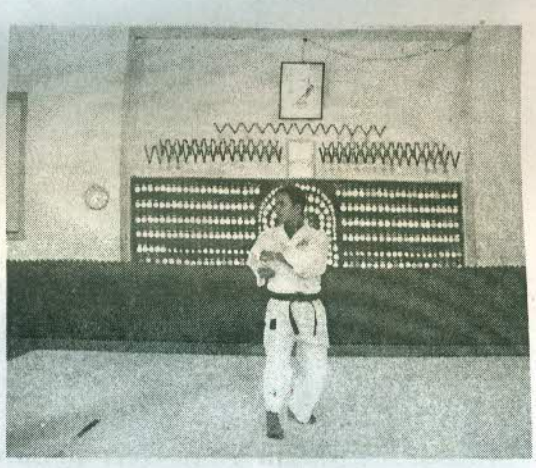
17. **Hướng 1: Hidari Zen + Hidari Gedan Otoshi Uke + Migi Gedan Tateken Tsuki.** Từ thế đỡ này dùng cả hai tay thật nhanh đưa chân đối phương về phía bên trái để tăng lực cho đòn đá tiếp theo của chân phải.

18. **Hướng 1: Migi Jodan Mawashi Geri, hạ nhanh về hướng 1.**

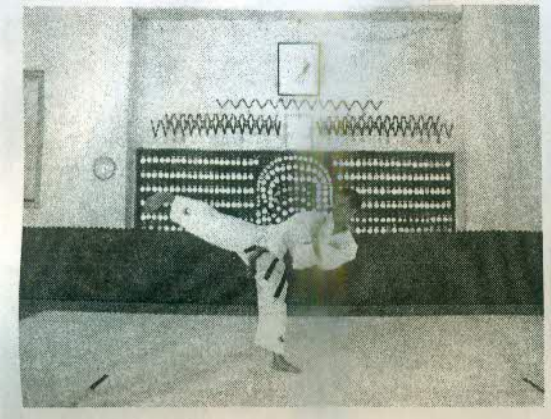
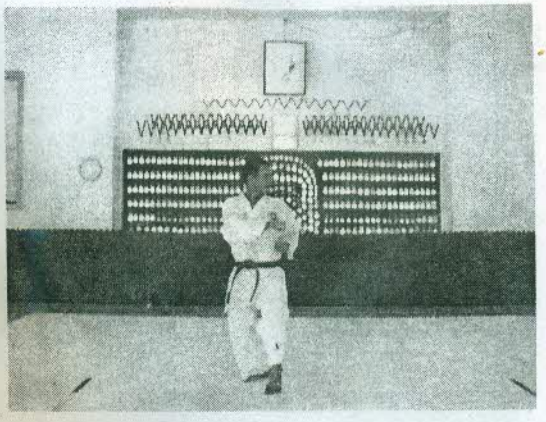
19. **Hướng 1: Migi Zen + Migi Morote Uchi Kamae**

20. **Hướng 1: Hidari Jodan Mawashi Geri, hạ nhanh về hướng 1.**

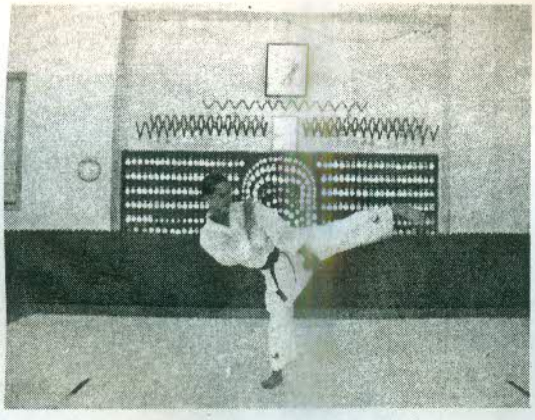
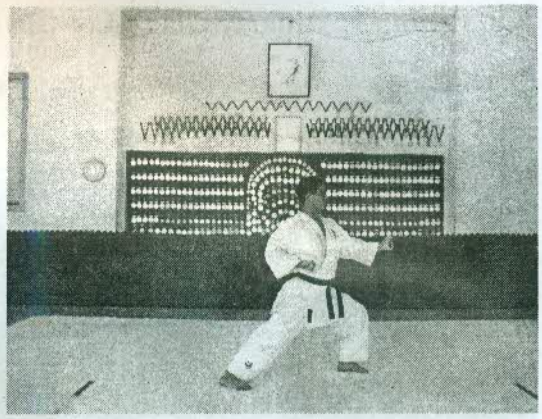



21. **Hướng 1: Hidari Zen + Hidari Morote Uchi Kamae**
Động tác tiếp theo sẽ Reou Ken nhanh, mạnh để thực hiện các đòn đá tiếp theo.

22. **Hướng 1: Migi Neko + Migi Reou Ken Kamae.**
Chân phải sẽ đá ngang về hướng số 3, rút nhanh chân hạ sát chân trái, nhón chân trái và chân trái đá ngang về hướng số 7, sau đó hạ chân trái xuống hướng số 7.

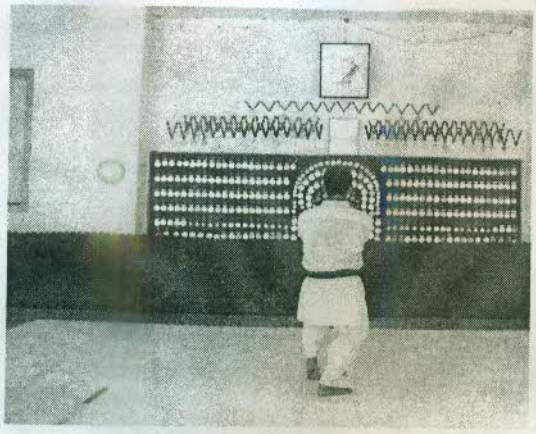
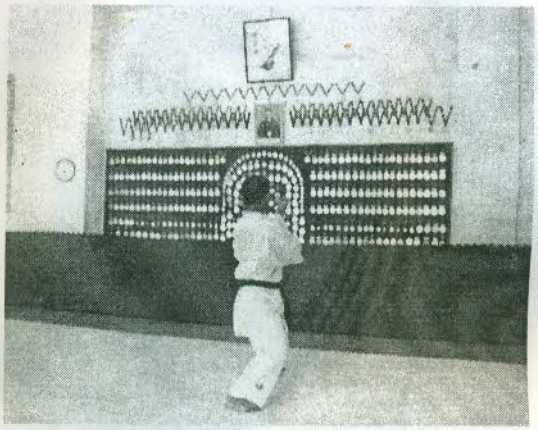



23. **Hướng 3: Migi Chudan Yoko Geri**. Rút nhanh chân về hạ sát chân trái, nhón chân trái và chân trái đá nhanh về hướng số 7 như sau:

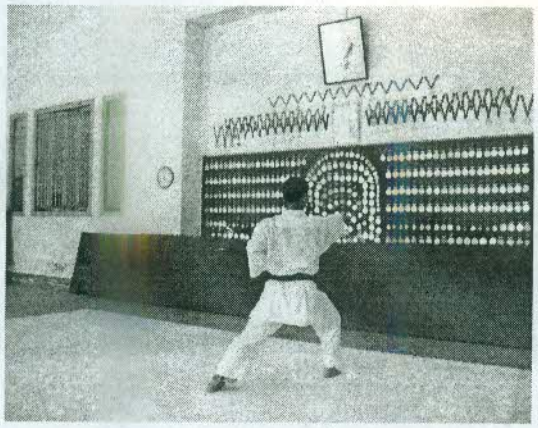
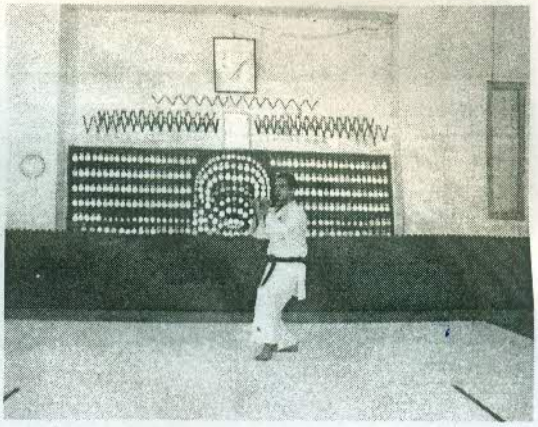
24. **Hidari Chudan Yoko Geri hạ hướng số 7**.

25. **Hướng 7: Hidari Zen + Hidari Ura Ken Ate**
Sẽ xoay nghịch, đưa chân phải từ hướng số 3 qua sau chân trái, chân trái nhón để đối diện hướng số 5.

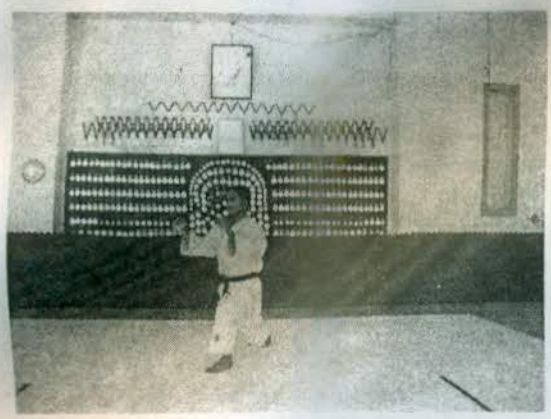
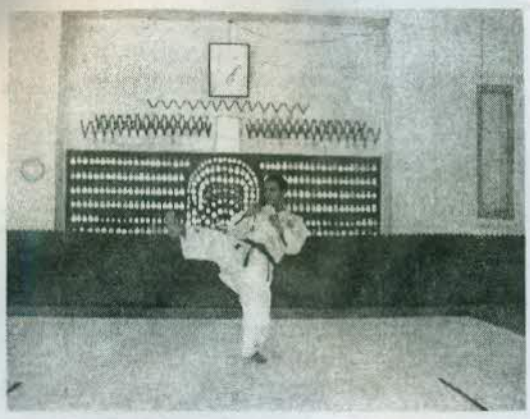
26. **Hướng 5: Hidari Neko + Nihon Uke.** Chân trái sẽ đưa ra tấn Ko + tay trái sẽ gõ vào mặt đối phương, tay phải sẽ mở và thủ úp dưới chỏ trái như sau:

27. **Hướng 5: Migi Kokutsu + Hidari Jodan Ura Uchi** - tay phải dưới.
Sẽ Taesabaki theo phương cách xoay thuận, chân phải đang từ sau vòng thuận lên hướng số 5 để tiếp cận tấn công đối phương.

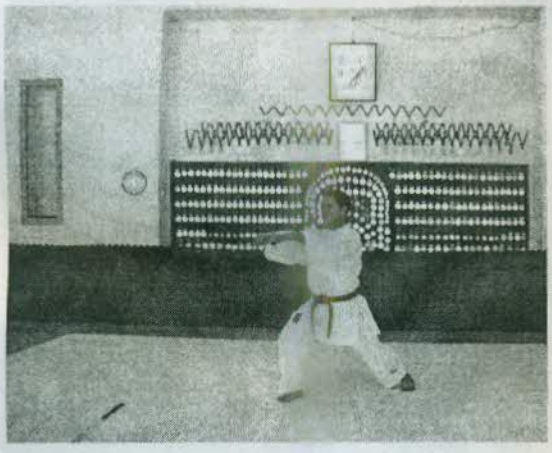
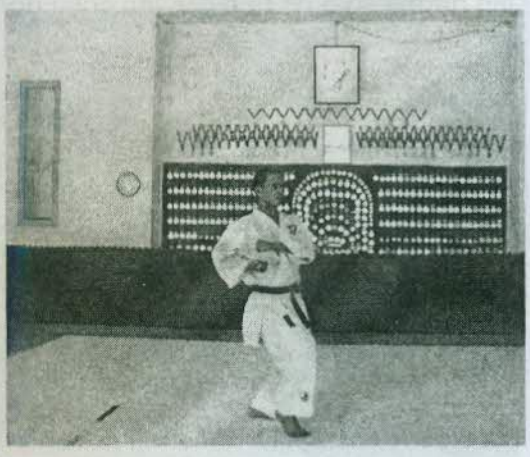



28. **Hướng 5: Migi Zen + Migi Choku Shuto Uchi**
Rê chân trái lên sát chân phải, cùng với lúc vặn nghịch thân thể và nhón chân trái để có trực diện hướng số 2.

29. **Hướng 2: Hidari Neko + Nihon Uke**

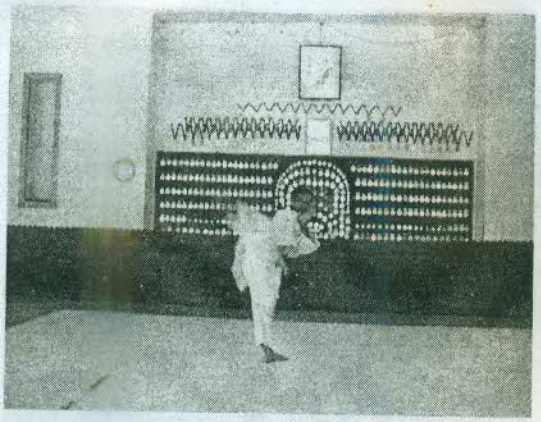
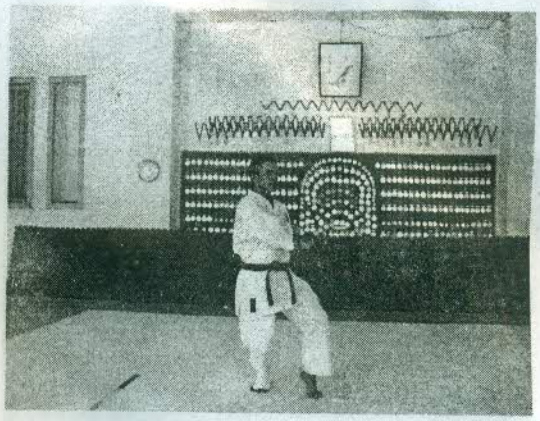



30. **Hướng 2:** Chậm: **Hidari Zen + Kakiwake Uke**
31. **Hướng 2: Migi Chudan Mae Geri,** hạ nhanh hướng số 2.

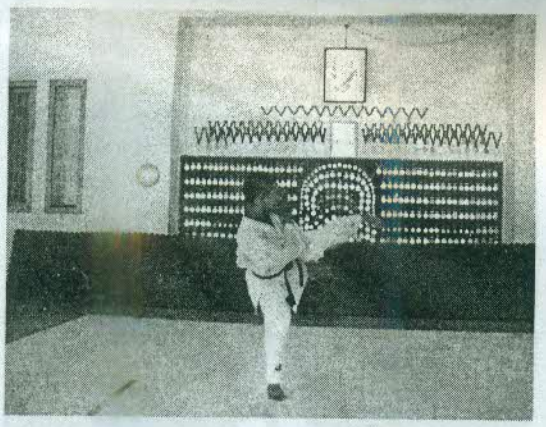



32. **Hướng 2: Migi Zen + Morote Tsuki**
Úp chân phải vào, rê chân trái lên sau chân phải, nhón chân phải để trực diện hướng số 8.

33. **Hướng 8:** Nhanh - **Migi Neko + Migi Reou Ken**

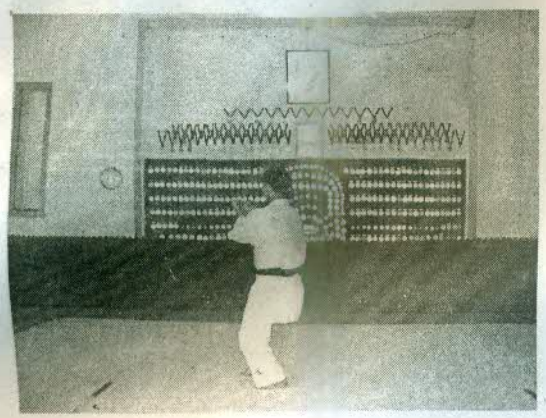
34. **Hướng 2: Migi Chudan Yoko Geri** - khi đá tay phải thủ hạ đẳng, tay trái thủ thượng đẳng - rút nhanh chân về hạ sau chân trái, nhón chân trái **Hidari Neko + Hidari Reou Ken,** tiếp tục chân trái sẽ đá.

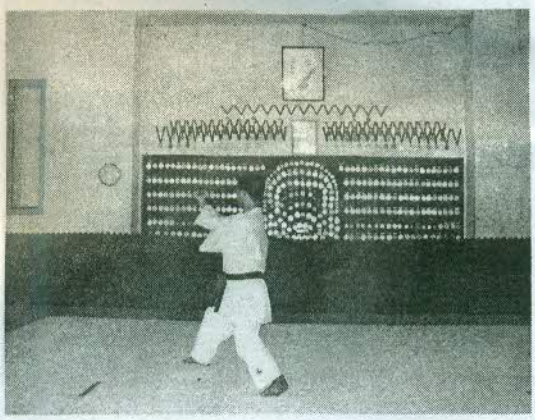


35. **Hướng 6: Hidari Chudan Yoko Geri** - khi đá tay trái thủ hạ đẳng, tay phải thủ thượng đẳng - đá xong rút về hạ sau chân phải và thật nhanh Okuri chân phải ra hướng số 2 để dùng nắm tay phải đánh gõ vào mặt một địch thủ đang nhập vào tấn công ta.

36. **Hướng 2: Migi Zen + Migi Jodan Uraken Uchi + Hidari Hikite**

Xoay thuận, mở chân phải, rê chân trái lên sau chân phải để có trực diện hướng số 4.

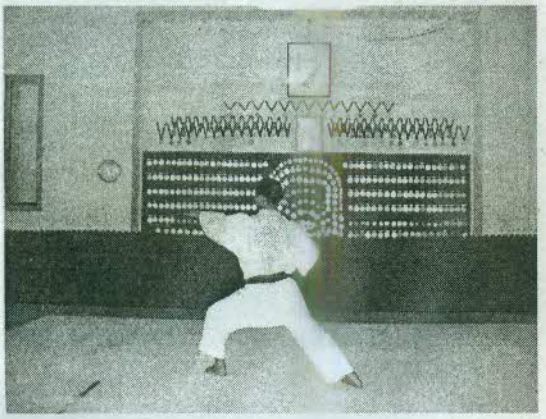


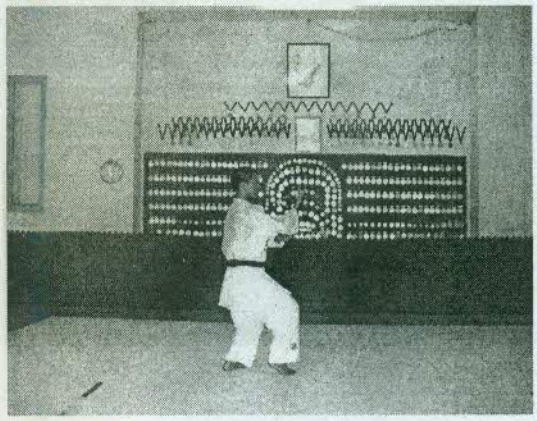


37. **Hướng 4: Migi Neko + Nihon Uke**

38. **Hướng 4: Hidari Kokutsu + Migi Jodan Ura Uchi + tay trái mở thủ dưới chỏ phải**

sẽ Taesabaki theo phương cách xoay thuận chân trái từ sau vòng qua tới hướng số 4 để tiếp cận tấn công đối phương.



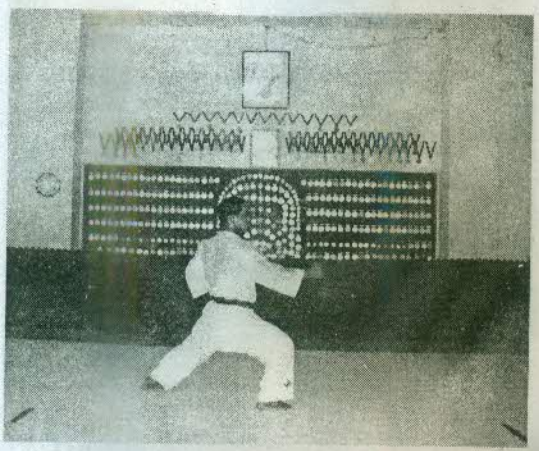
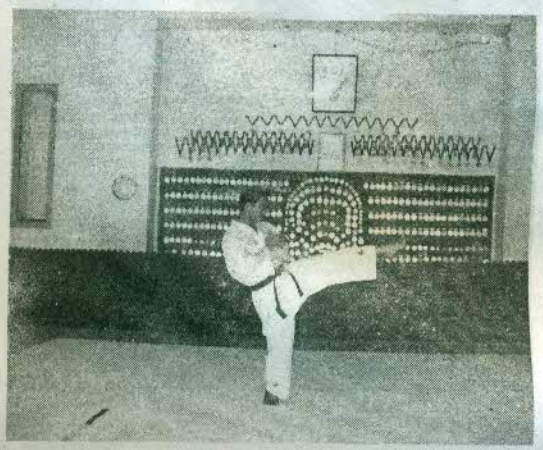


39. **Hướng 4: Hidari Zen + Hidari Chudan Shuto Uchi**

Úp chân trái vào, rê chân phải lên trước chân trái để có hướng 7:

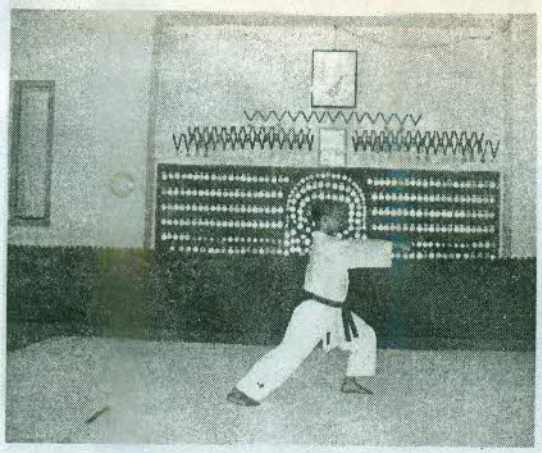
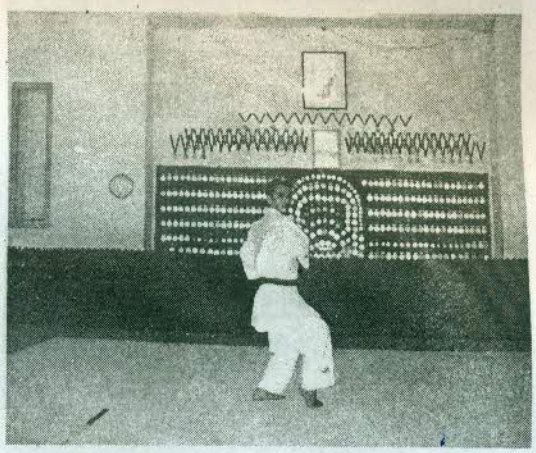
40. **Hướng 7: Migi Neko + Migi Tate Ken Kamae**

Sẽ đánh đòn Ura từ trên, phía bên trái xuống làm bật đối phương ra tạo một khoảng cách thích hợp cho đòn đá tiếp theo.

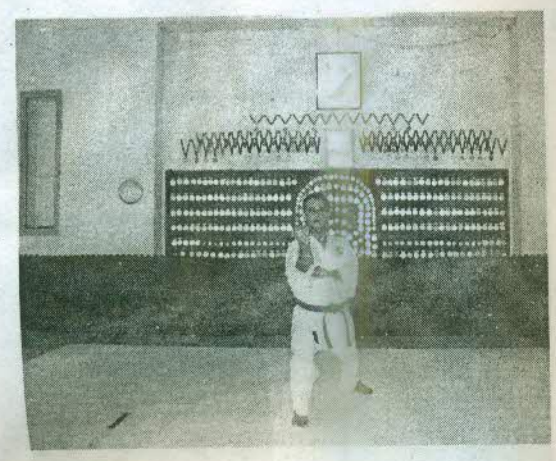
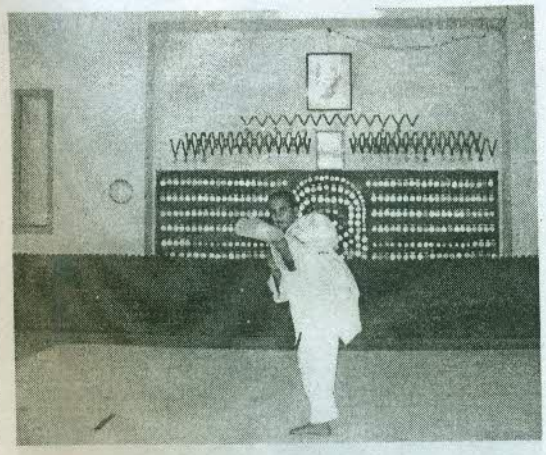
41. **Hướng 7: Migi Zen + Migi Ura Ken Ate**

42. **Hướng 7: Hidari Mae Chudan Mae Geri hạ xuống hướng 7**

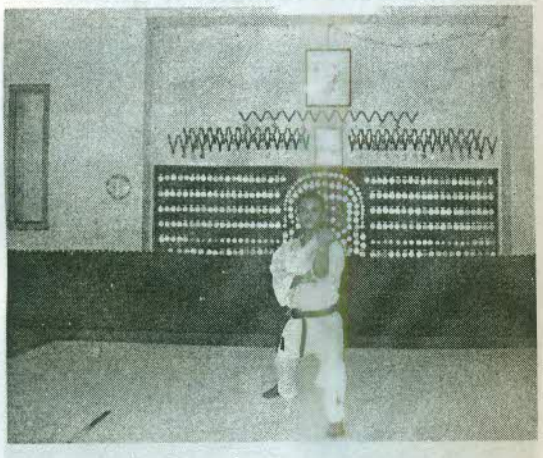
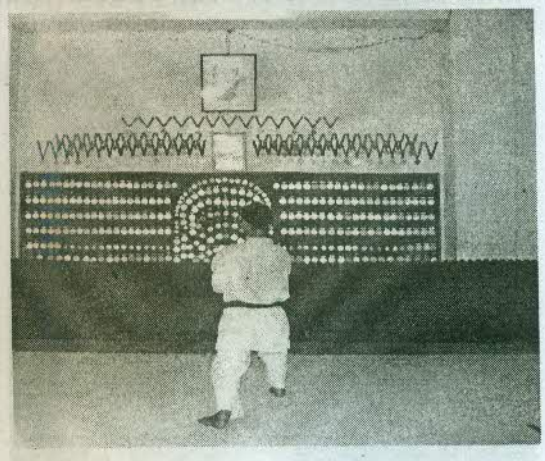
43. **Hướng 7: Hidari Zen + Chudan Morote Tsuki *(Kiai)***
Rê chân trái về sau chân phải, nhón chân phải để có thân thể Hướng 7, nhưng mặt ngành nhìn hướng số 1.

44. **Migi Neko + Hidari Reou Ken Kamae.**

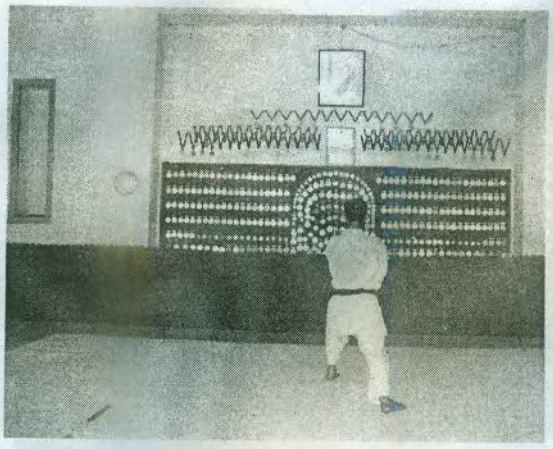
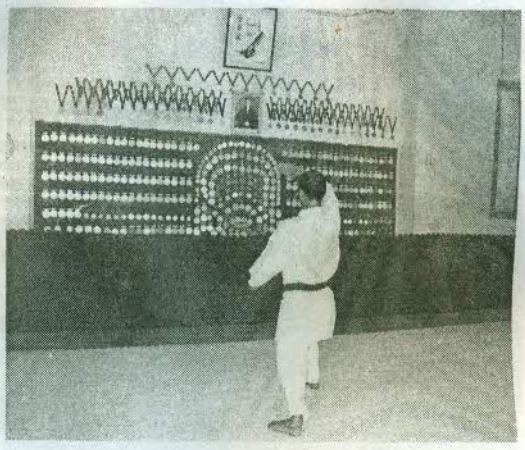



45. **Hướng 1: Migi Zen + Morote Uchi Uke**

46. **Hướng 1: Hidari Jodan Mawashi Geri, hạ xuống hướng 1.**

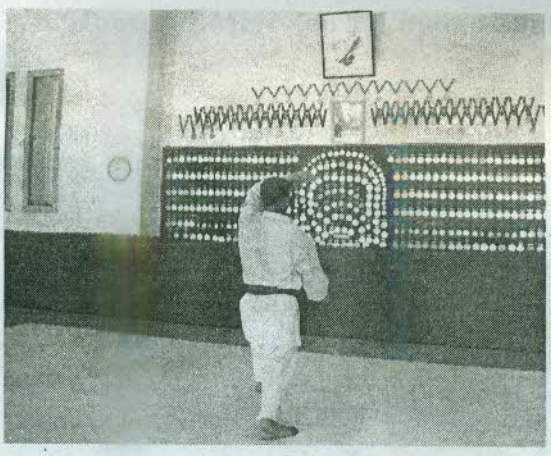
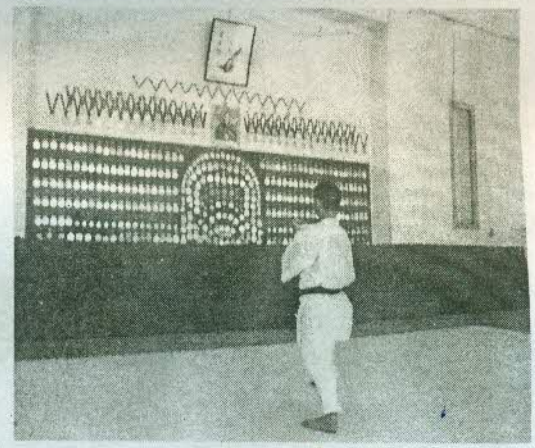



47. **Hướng 1: Hidari Zen + Morote Uchi Kamae**
Ushuro theo phương cách truyền thống Suzucho
48. **Hướng 5: Migi Zen + Morote Uchi Kamae**

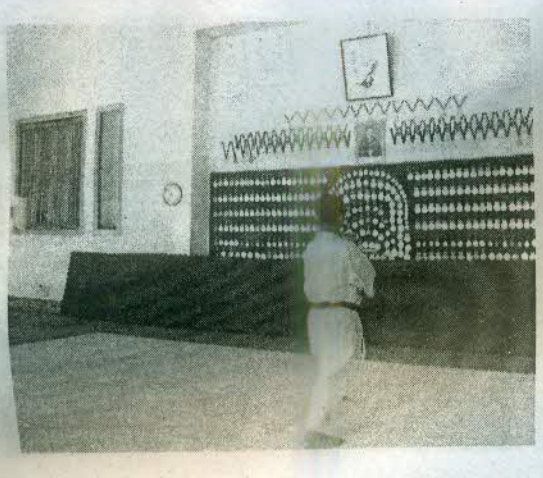
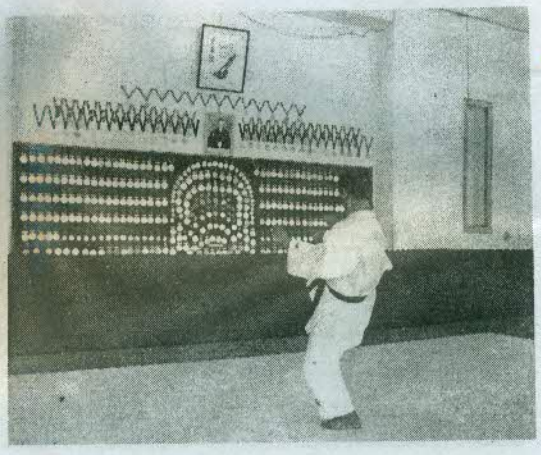
49. **Hướng 5: Hidari Zen + Morote Uchi Kamae**

50. **Hướng 5: Migi Zen + Migi Jodan Shuto Age Uke + Hidari Gedan Shuto Barae.**

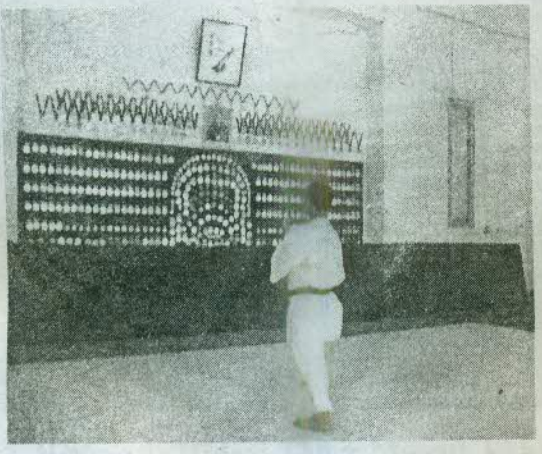
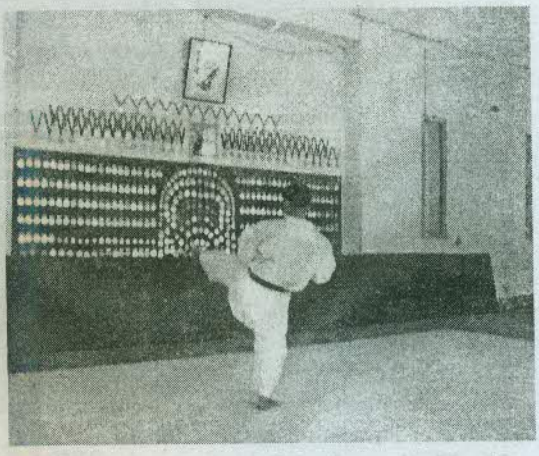
51. **Hướng 5: Hidari Zen + Hidari Jodan Shuto Age Uke + Migi Gedan Shuto Barae.**

52. **Hướng 5: Migi Zen + Morote Uchi Kamae**

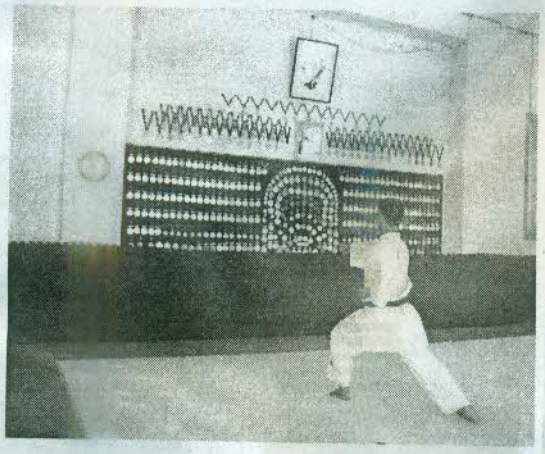
53. *Hướng* 5: Hidari Zen + morote Uchi Kamae

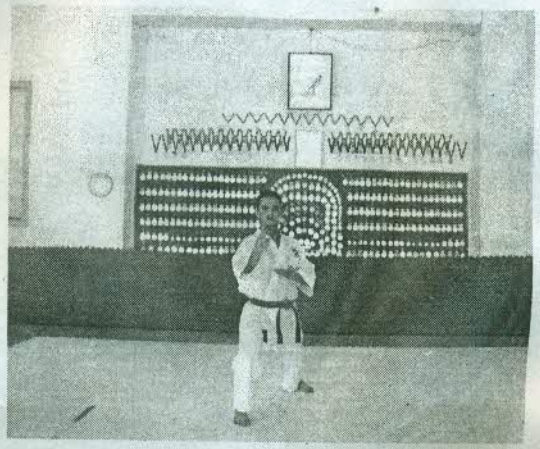
54. **Hướng 5: Migi Chudan Mae Geri, khi đá hai tay trước thân, hạ xuống Hướng 5.**

55. **Hướng 5: Migi Zen + Morote Uchi Uke**

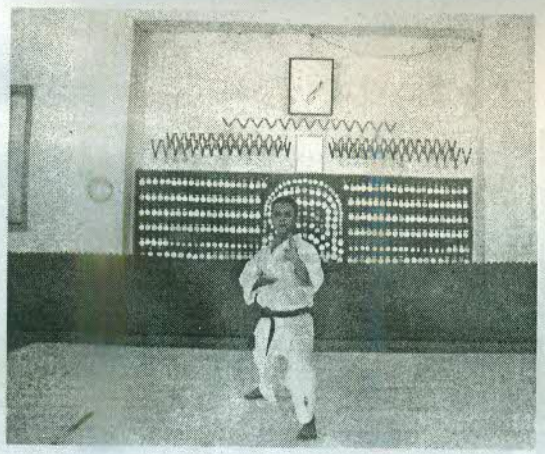
56. **Hướng 5: Hidari Chudan Mae Geri,** khi đá hai tay trước thân, hạ xuống hướng 5.

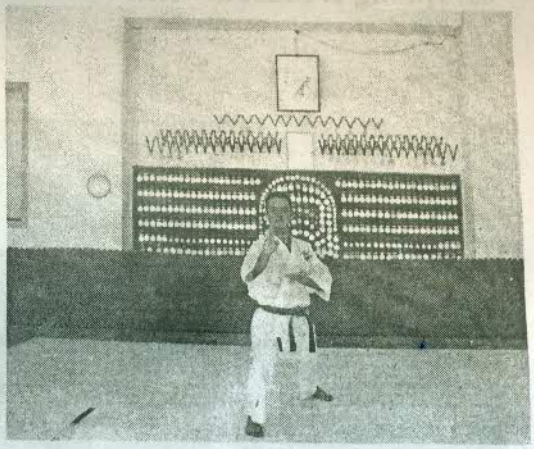




57. **Hướng 5: Hidari Zen + Gyaku Tsuki *(Kiai)***
Ushuro theo phương cách truyền thống Suzucho.

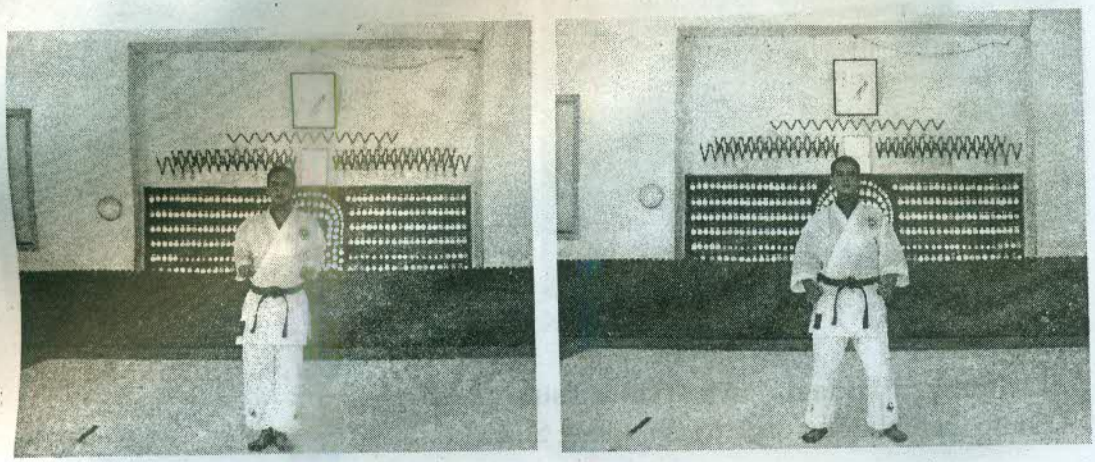
58. **Hướng 1: Migi Zen + Chudan Shuto Kamae**



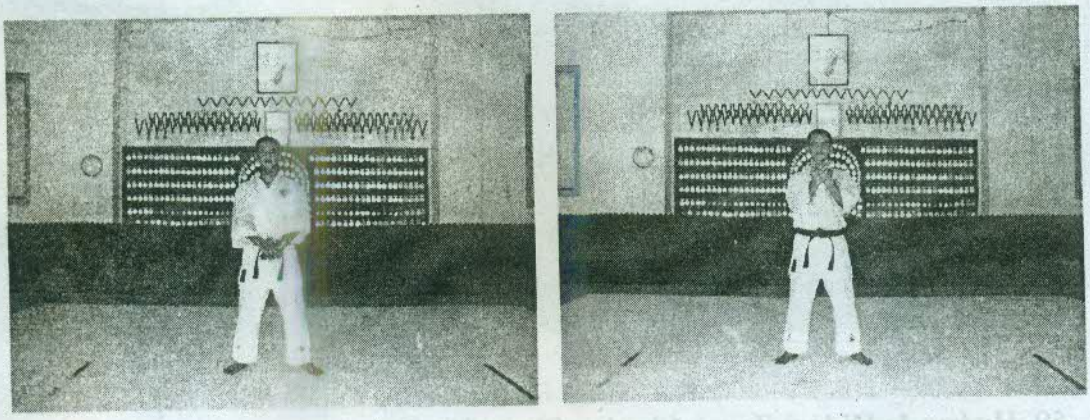


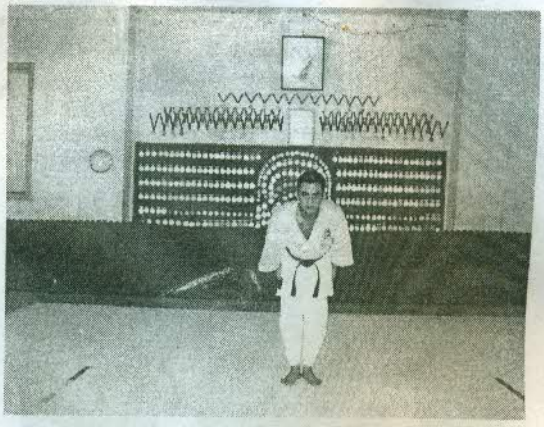
59. **Hướng 1: Hidari Zen + Chudan Shuto Kamae**

60. **Hướng 1: Migi Zen + Chudan Shuto Kamae**
Rê chân trái lên sát chân phải.



61. **Hướng 1: Musubi - Rei.**

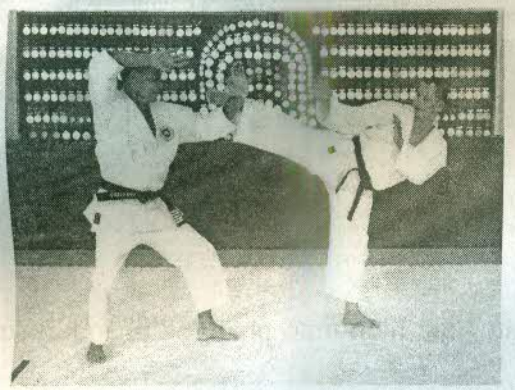


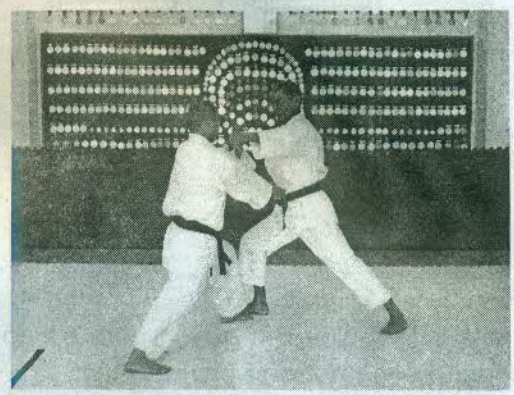


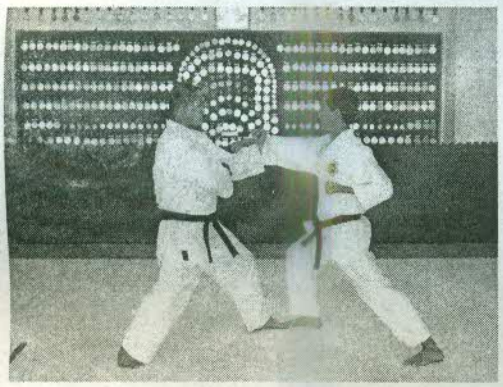
Ghi chú:

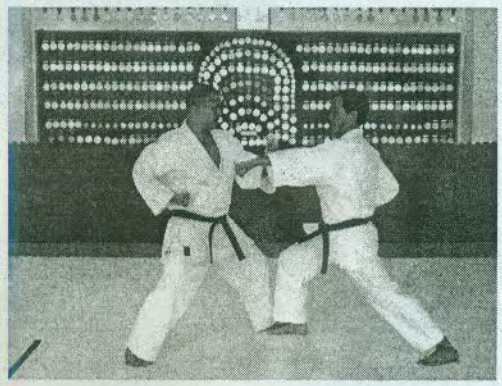
- Bài quyền gồm 61 động tác - thể hiện thân pháp, bộ pháp khi sử dụng đòn tay trong phạm vi hẹp.
- Trong Kata truyền thống tấn Fudo không như tấn Fudo của Karate thể thao.

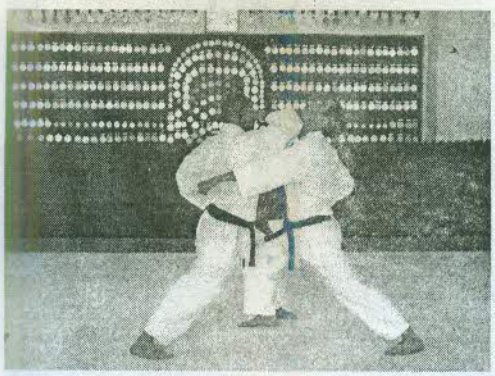
YEN KATA GODAN
BUNKAI

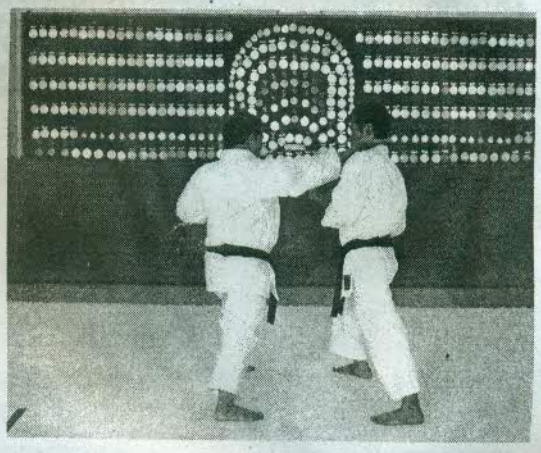


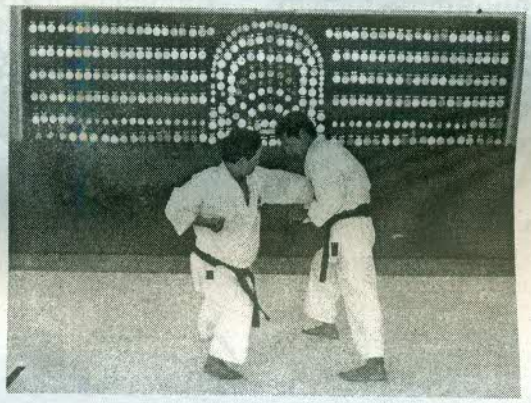


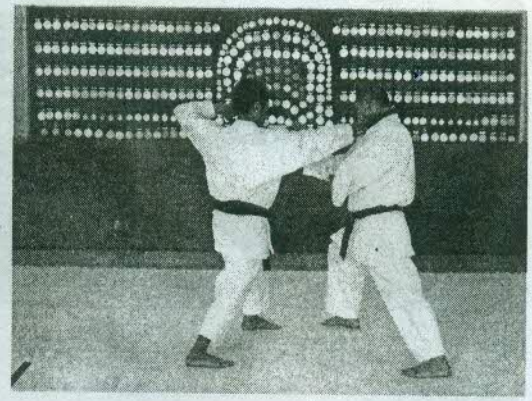


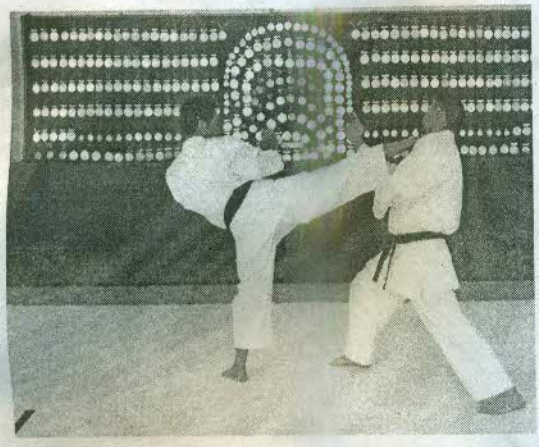
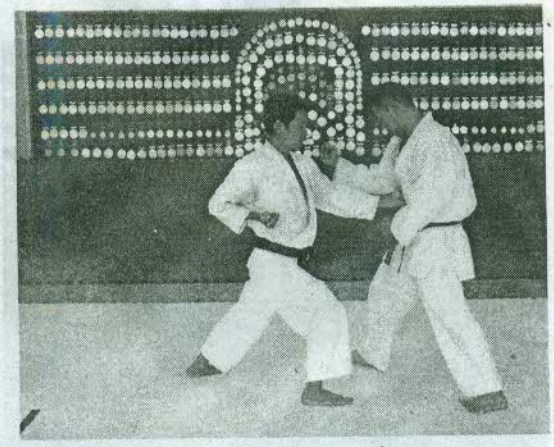
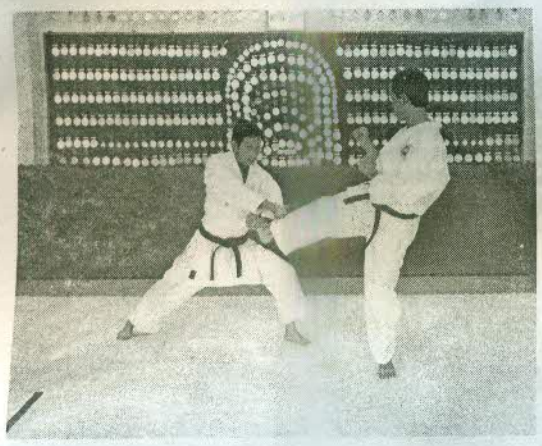
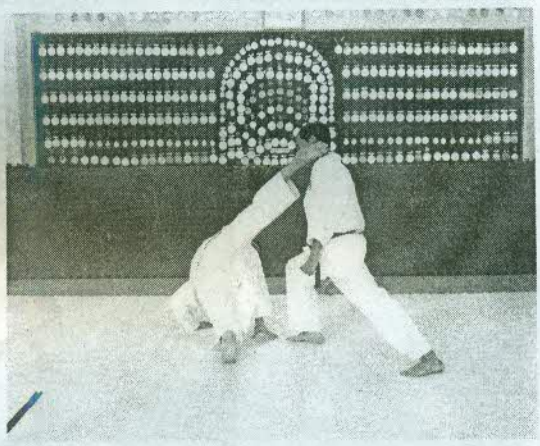
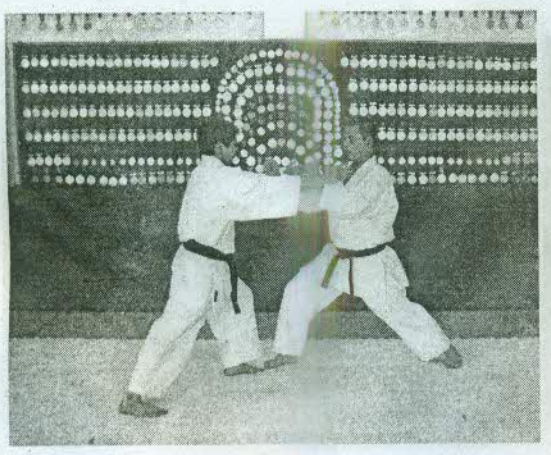
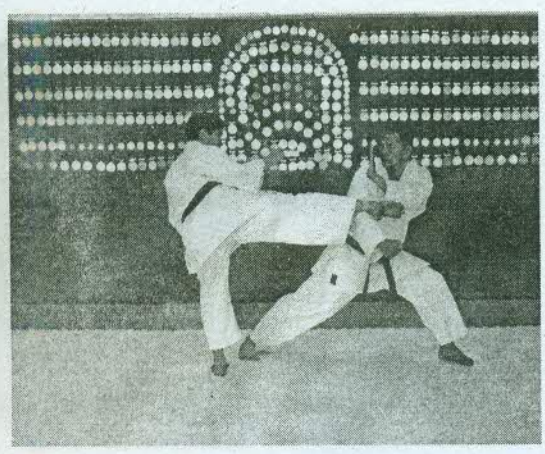


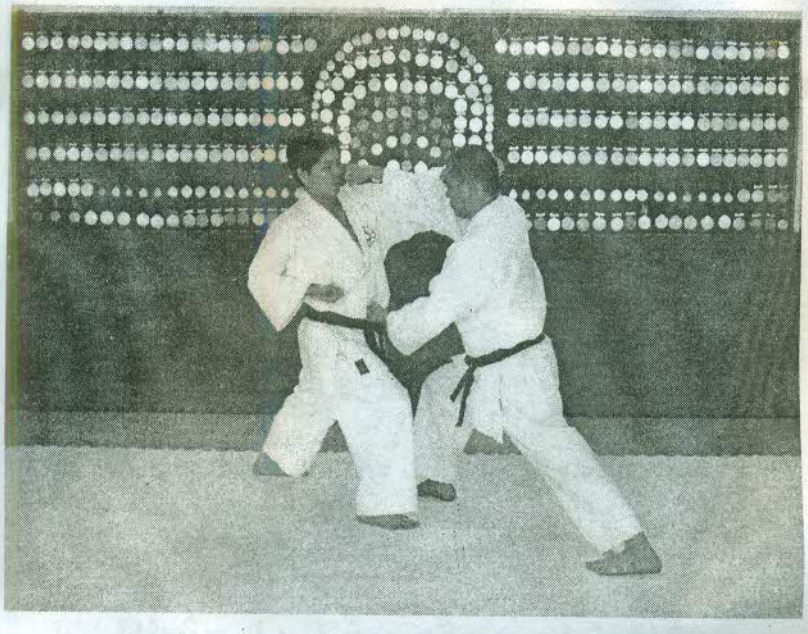




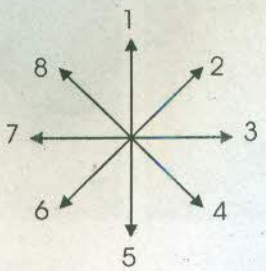






JIYU IPPON KUMITE



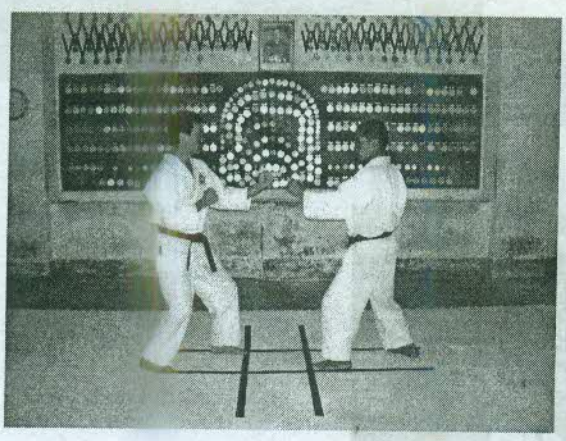
JIYU IPPON KUMITE

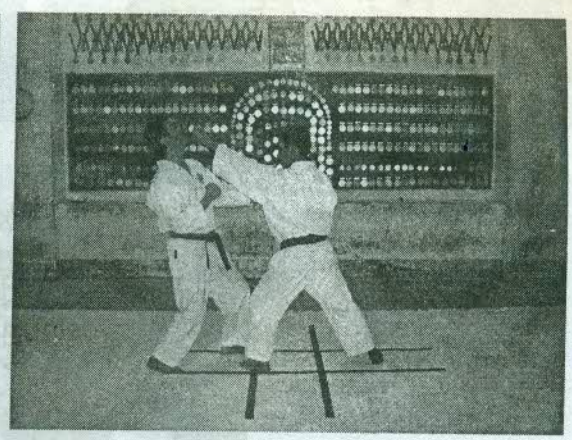
Tori và Uke: Cả 2 trong tư thế song đấu, thường là Hidari Moto + Kamae, bởi vì đây là loại bài tập song đấu tự do theo luật 1 đòn ghi điểm.

Riêng trong tập này được soạn thành 2 phần:

Phần 1: Tấn công ghi điểm

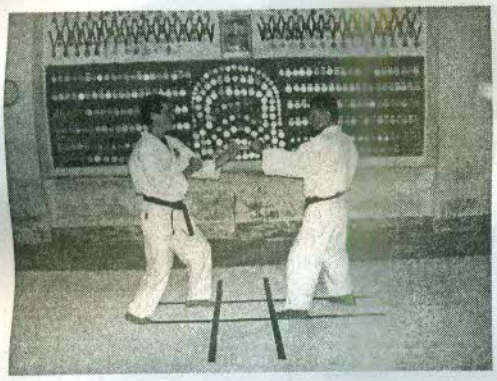
1. A Đang giao động, áp đến để có khoảng cách đúng tầm sát thương, nhập chân trái đến ghi điểm tay trước vào vùng Jodan của B - Nhiệm vụ của nó có khi là đòn hư, nhưng nếu ở khoảng cách đúng tầm và đối phương không né tránh kịp thì nó sẽ là đòn ghi điểm Ippon vào mặt - trường hợp nếu đối phương thối lui để làm mất khoảng cách thì nó là đòn hư và chính khi dứt đòn Kizami ta phải thật nhanh tung tiếp đòn thứ 2 là đòn tay sau (Gyaku Tsuki) để ghi điểm Ippon. (h 1- 2)

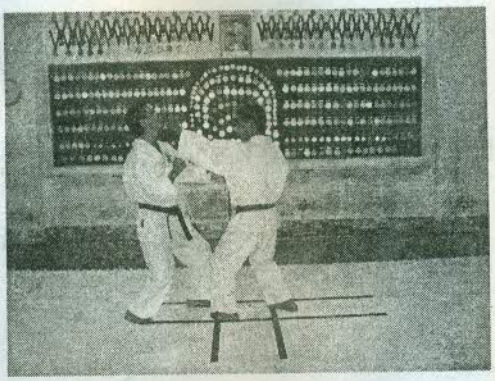


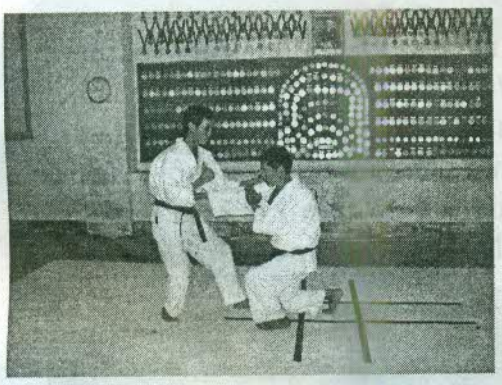


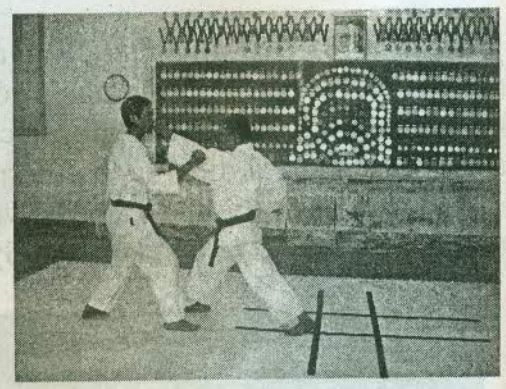
Lưu ý: Khi thực hiện nó phải có Zanshi vì sau đó còn phải thực hiện tiếp Gyaku Tsuki. Ngoài ra còn có khi sau nó phải áp dụng thân pháp để công hoặc phản tiếp.

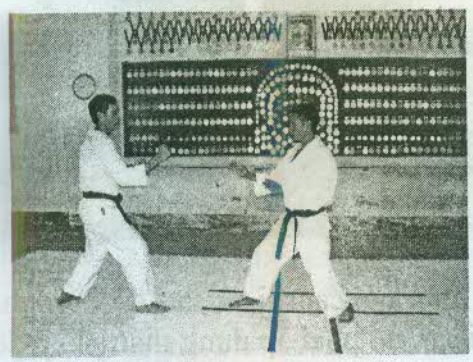
2. A Đang giao động: Nhập chân trái ghi điểm điểm tay trước, có đệm chân sau lên - tiếp tục đòn Gyaku của tay sau (đó là kỹ thuật 2 bước) - tiếp đến đổi bước: Chân phải tiến nhanh và ghi điểm tay sau hoặc tay trước tuỳ trường hợp: Jodan hoặc Chudan Tsuki.(h.1- 5)



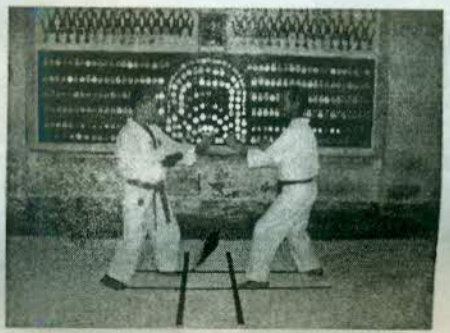


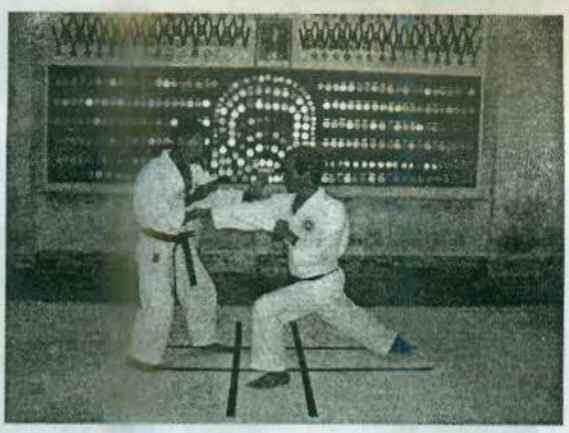


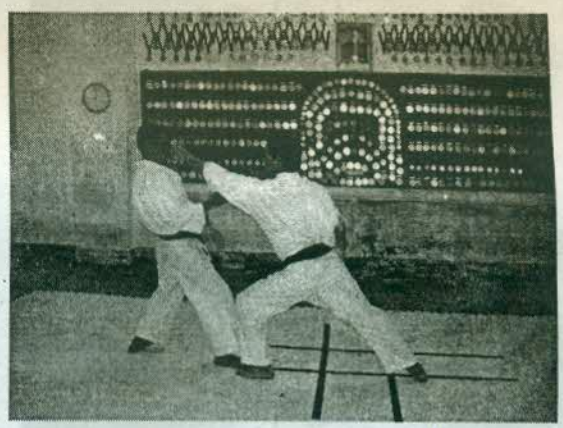


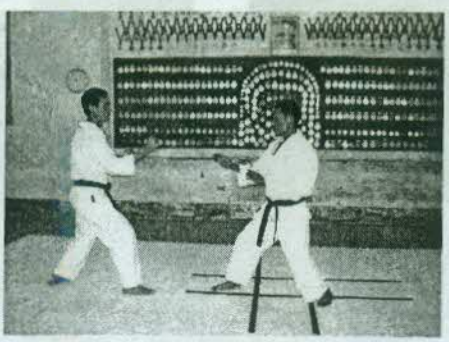


3. A Đang giao động - Từ Hidari Moto, dứ vai, dứ eo....tay trái có đòn an toàn là đòn tạt, nó mở đường cho một đòn dứt điểm của tay sau: Hidari Zenkutsu + Gyaku Tsuki - tiếp tục nhập nhanh chân trước đến bồi tiếp đòn tay trước vào vùng mặt hoặc vùng tam quan của B: Hidari Zenkutsu + Hidari Kuzami Tsuki, chuyển lui trên trục hoặc chuyển lui chéo hướng số 6, Zanshin.(h1- 4)

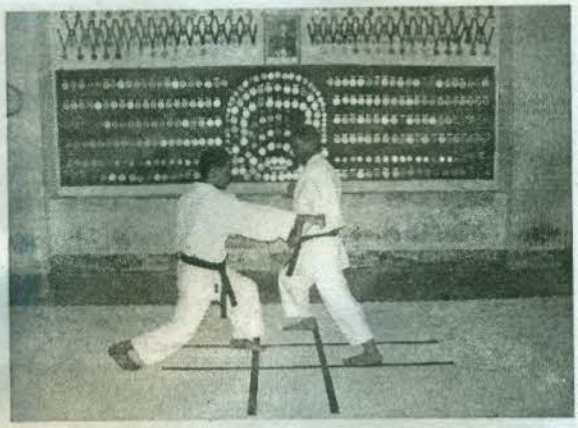


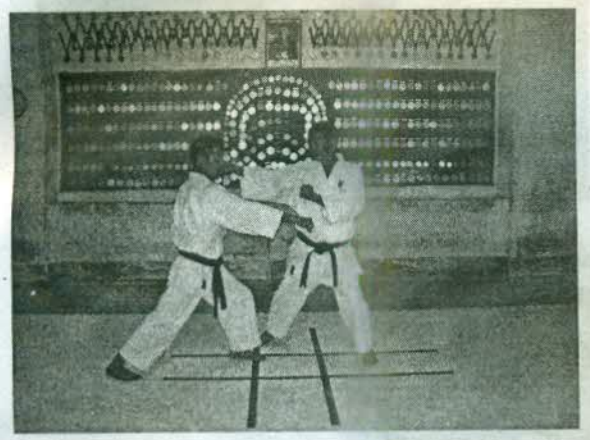


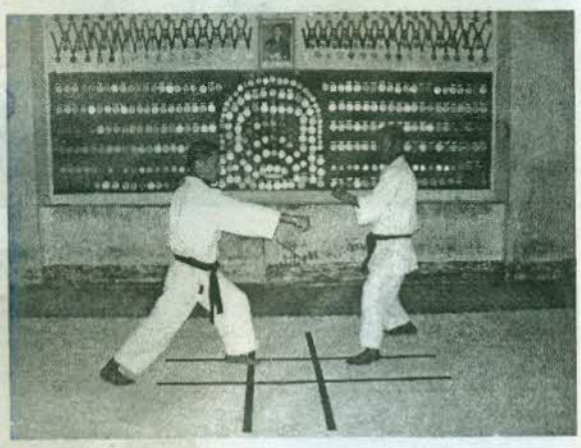




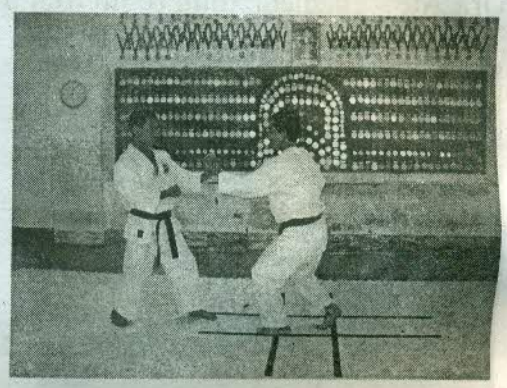
4. A Đang giao động: Hidari Moto: Áp đến với khoảng cách thích hợp, bất ngờ rê nhanh chân sau lên, làm cho B phải tung ra một đòn phản của tay sau - A phản nhanh: dùng tay trái đỡ đè, cùng lúc tay phải ghi điểm vào vùng mặt hoặc vùng tam quan của B: Migi Zenkutsu + Otoshi Osae + Migi Jodan Chudan Tsuki - chuyển lui trên trục hoặc lui hướng chéo số 4 Zanshin.(h1- 4)

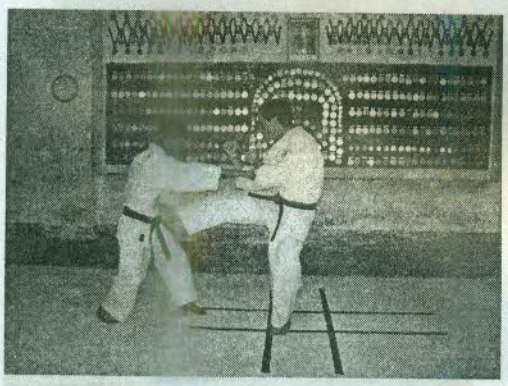


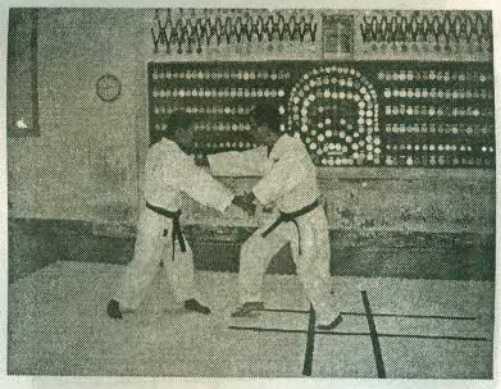


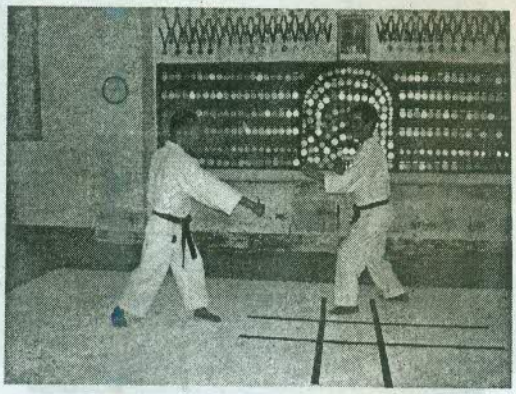


5. A Đang giao động: Hidari Moto: Bất ngờ đệm chân phải lên để nhập sâu chân trái vào ghi điểm tay trước - việc nhập nầy làm cho B phải thối lui sâu - A tiếp tục nhanh: Migi Mae Geri hạ nhập chân phải, tay trái đè, tay phải thọc thẳng vào ngực B: Migi Zenkutsu + Hidari Otoshi Osae Uke + Migi Chudan Tsuki - ghi điểm xong chuyển chân phải qua hướng số 3 hoặc số 4 Zanshin. (h1- 5)

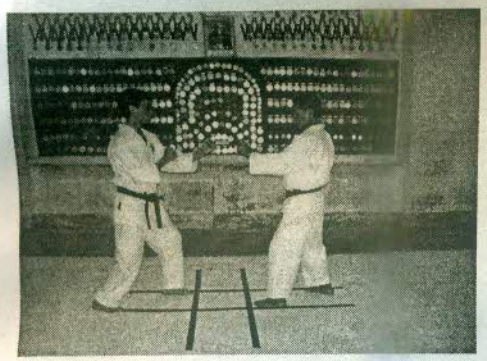


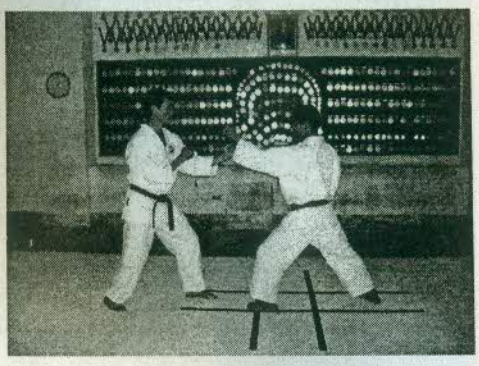


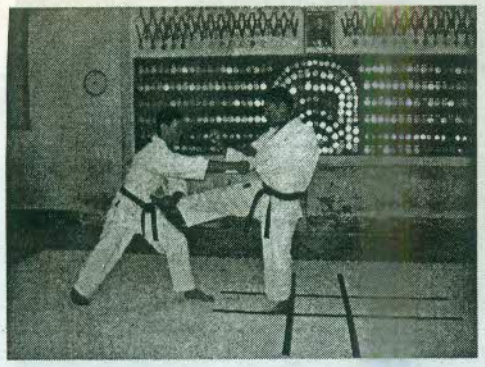


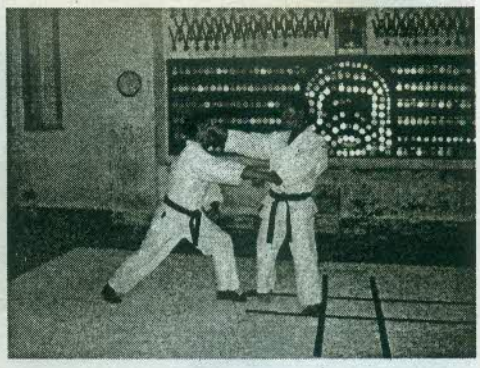


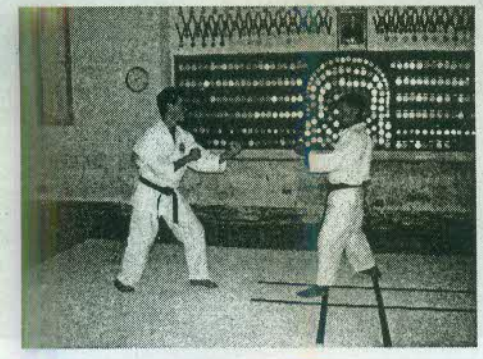
6. A Đang giao động: Hidari Moto: Rê chân trái đến để rút ngắn khoảng cách, có dứ tay trái (động tác dứ này làm cho B phải tập trung vào vùng mặt) A tiếp tục nhanh: Migi Mae Geri - đòn đá này có thể bị B đỡ chặn, do đó đá xong hạ nhập ngay: Hidari Otoshi Osae Uke + Migi Chudan Tsuki - lướt nhập nhanh: Migi Jodan Ura Ate - ghi điểm xong rê lui trên trục để có Zanshin.(h1- 5)



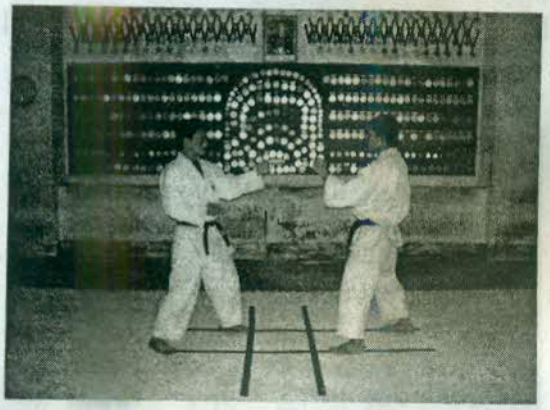


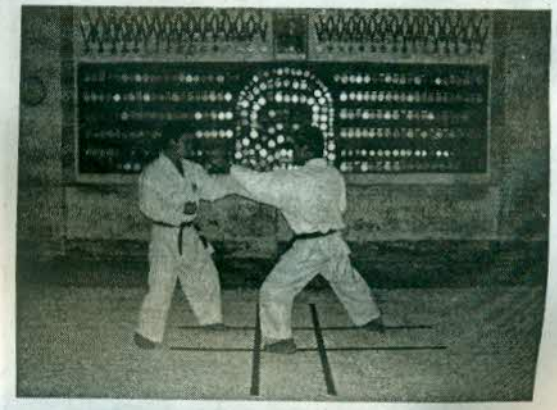


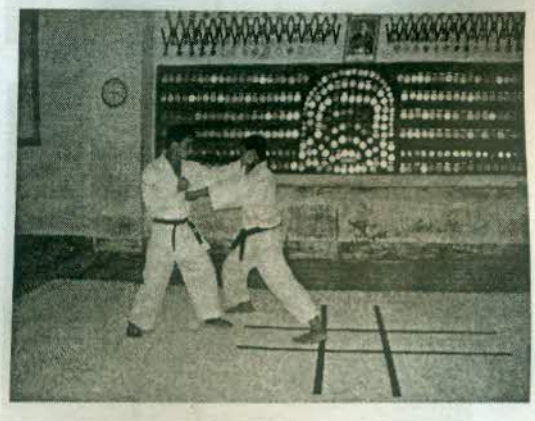


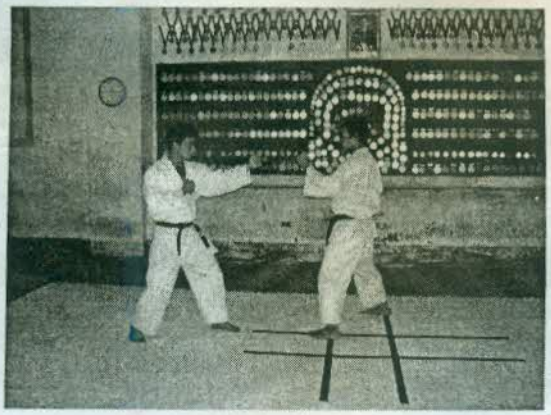


7. A Đang giao động: Hidari Moto: dứ vai, tay, eo... nhập nhanh chân trước - tấn công tay sau - tiếp tục: Migi Gedan Ashi Barae - ổn định nhanh tư thế của chân phải, ghi điểm đòn tay liên hoàn vào mặt, ngực - lui Zanshin.(h1- 5)

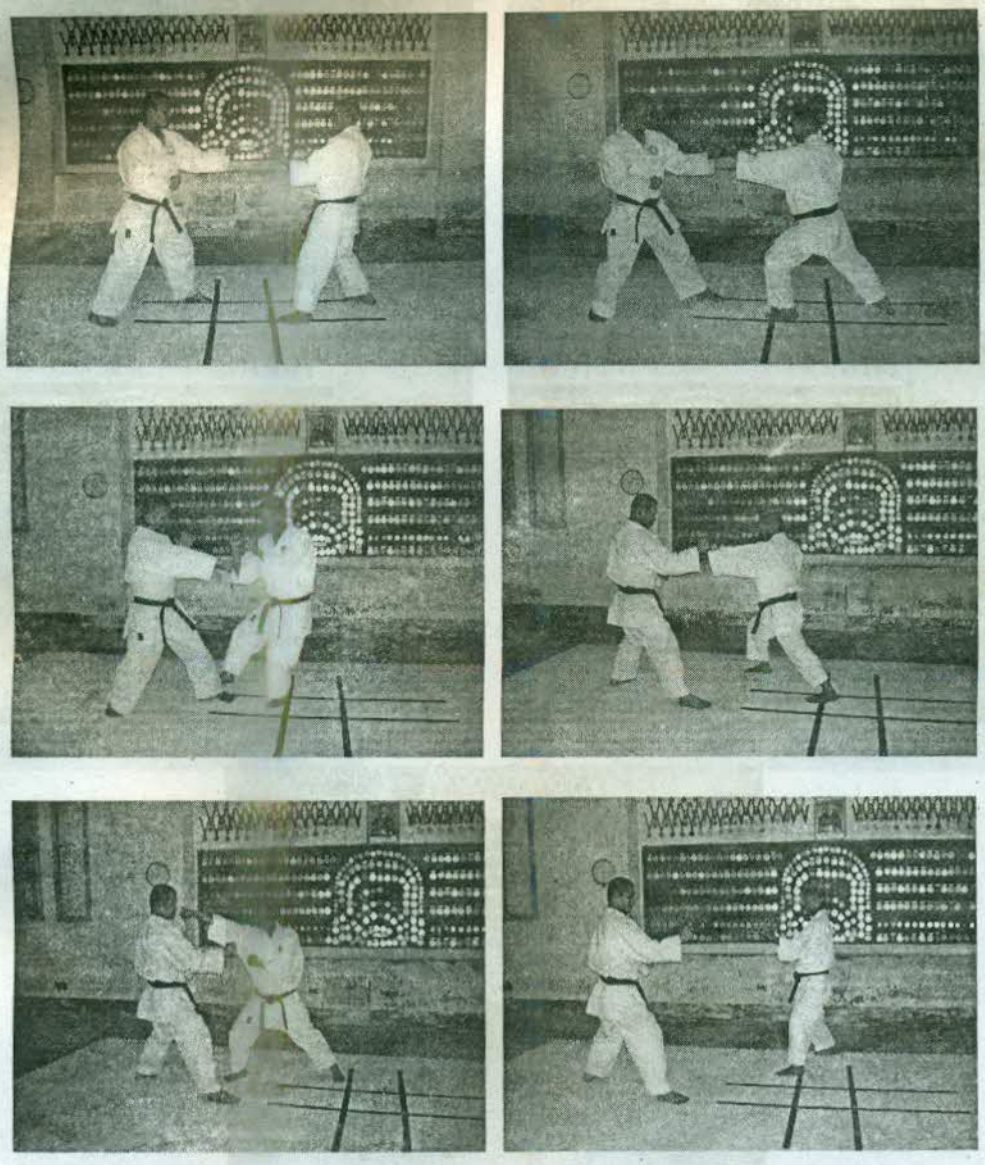




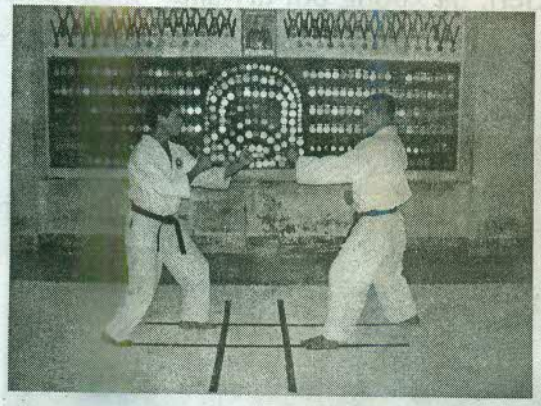
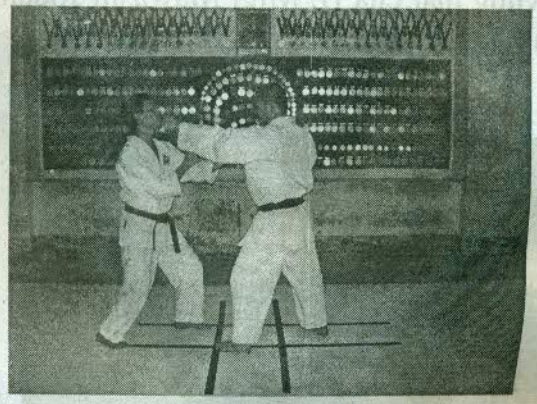
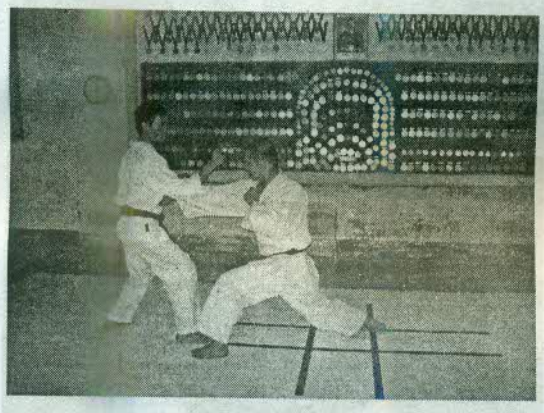
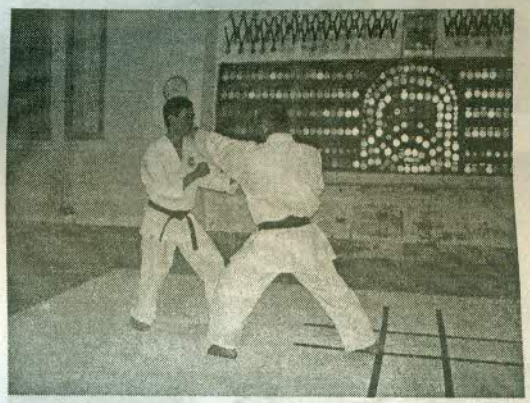
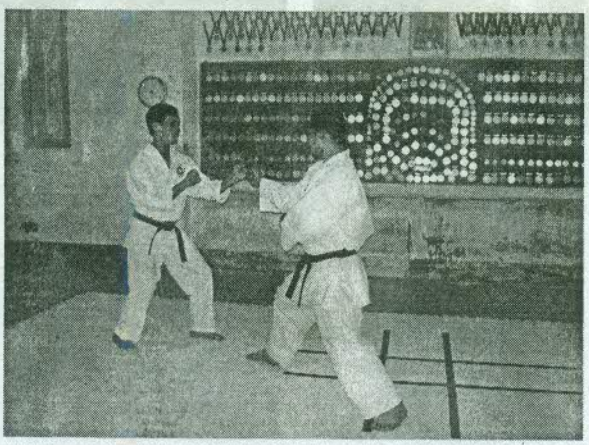




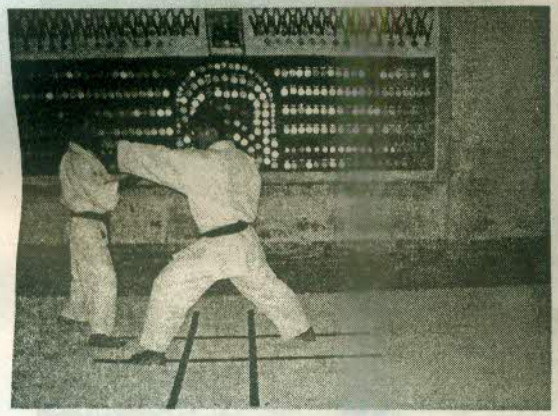
8. A Đang giao động: Hidari Moto: Bất ngờ rút ngắn khoảng cách, dùng chân sau quét chân trước của B (lúc này coi chừng B phản tay sau): Migi Gedan Ashi Barae, nhưng đây chỉ là thế quét hư, chân quét mới thực hiện 1/2 đoạn đường thì chính chân này chuyển nhanh qua tấn Zenkutsu + Gyaku Tsuki - tiếp tục nhập nhanh chân phải đến bồi tiếp Jodan Tsuki - lui lệch hướng để có Zanshin.(h1-6)

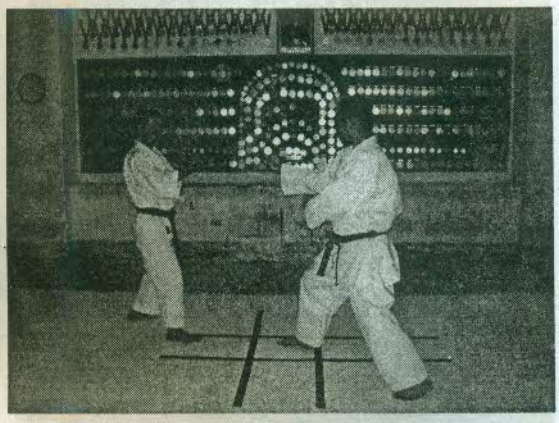


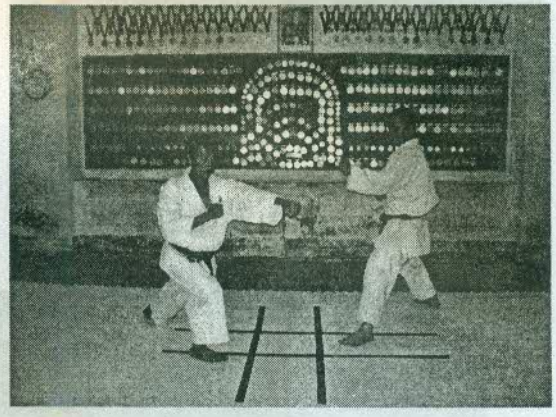
9. A Đang giao động: Hidari Moto: Nhập nhanh, tấn công 2 bước tiếp cận B, dùng chân trước quét, tiếp tục bồi tay, ghi điểm xong thoát Zanshin.(h1- 5)

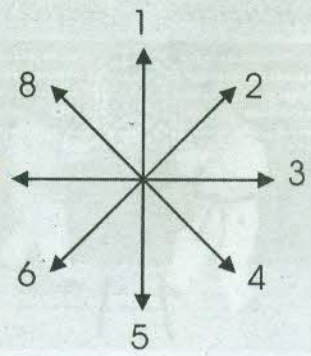
10. A Đang giao động: Hidari Moto: Nhập nhanh vào ghi điểm tay trước, nhưng lập tức chuyển chân trái lui hướng số 6 - thấy A vào lúc đó B phải phản tay sau - A đang từ hướng 6: Đang từ Hidari Kokutsu: vẫy nhanh chân trước vào vùng mặt của B: Migi Mawashi Jodan Geri, hạ xuống bồi tay sau - thoát nhanh Zanshin.(h1- 4)







JIYU IPPON KUMITE

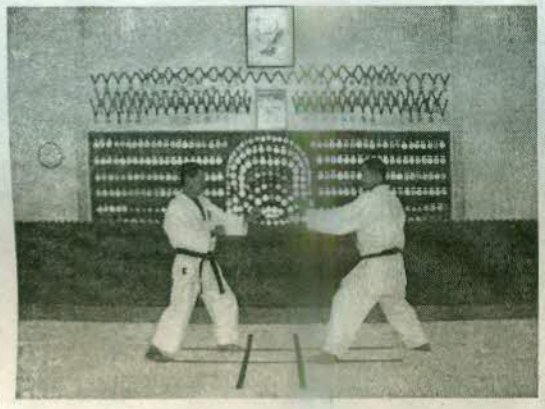


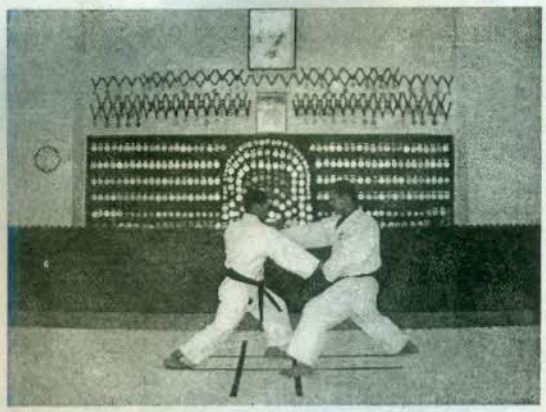
JIYU IPPON KUMITE

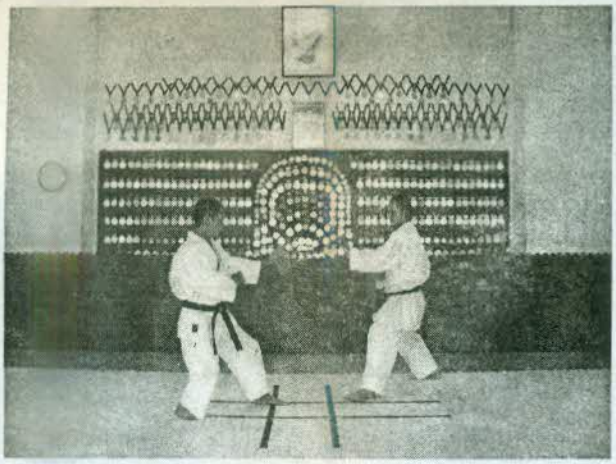
Tori và Uke: Cả 2 trong tư thế song đấu, thường là Hidari Moto + Kamae, bởi vì đây là loại bài tập song đấu tự do theo luật 1 đòn ghi điểm.

Phần 2: Phản công ghi điểm

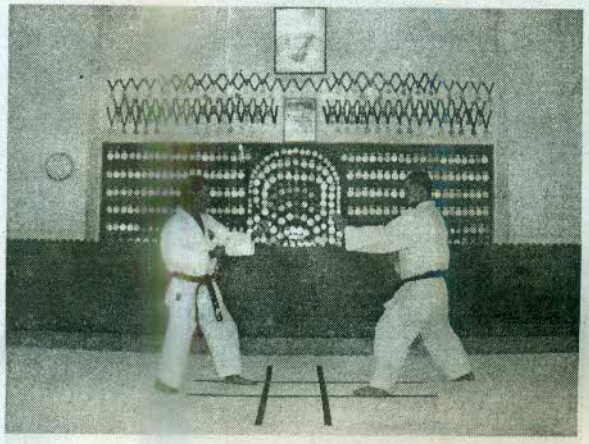
1. **A-Tấn công tay sau trên trục.**
   B-Nhập trực diện: Hidari Osae + Migi Chudan Tsuki, thoát Zansin.
   (h1- 3)

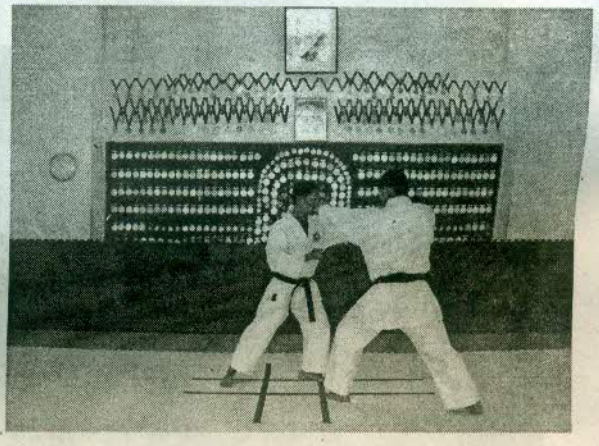


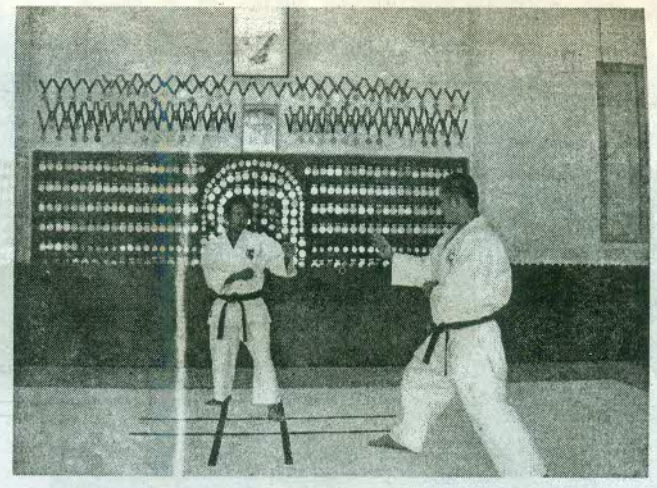




2. **A-Nhập vào ghi điểm tay trước.**
B-Cùng với lúc rê nhanh chân sau qua hướng số 6, phản nhanh tay trước vào mặt (hoặc ngực) của A - thoát Zanshin. (h1- 3)

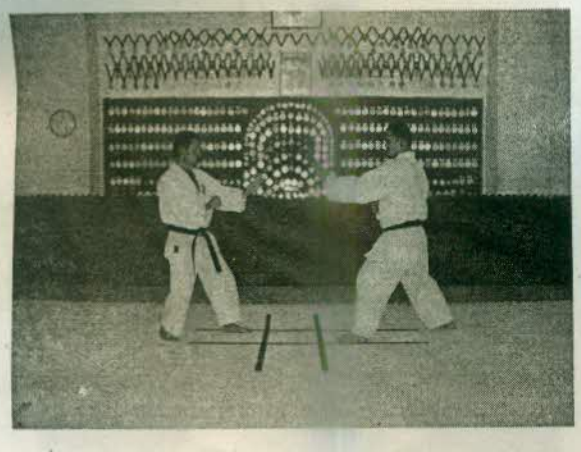


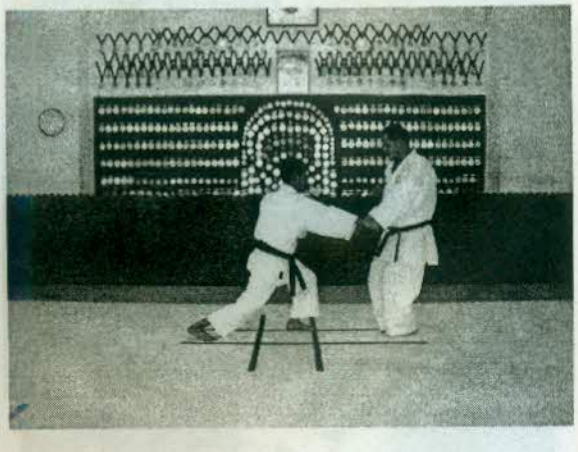


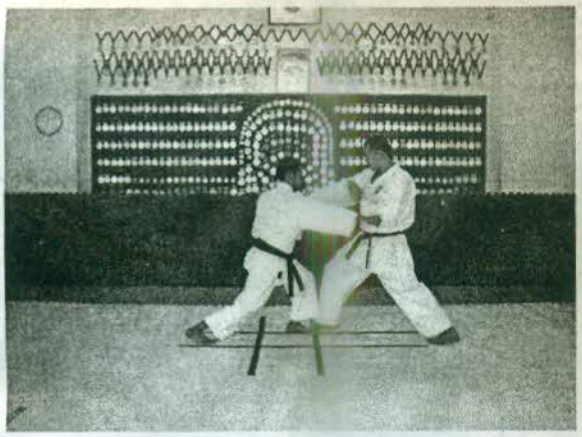


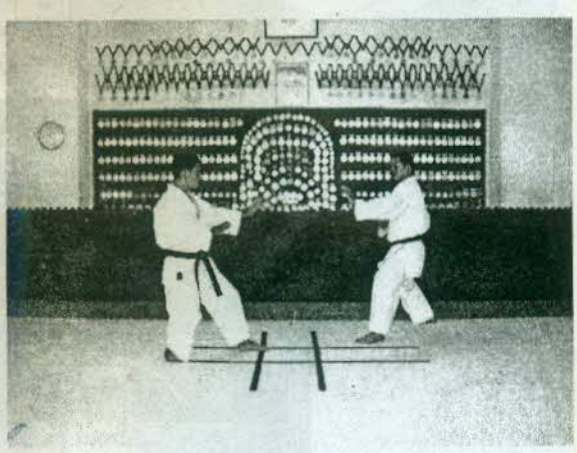
3. **A-Tấn công tay sau.**

B-Rê chân trái lui sát chân phải: Hidari Osae Barae cùng lúc chân phải rê đến bước ngắn: Migi Zenkutsu + Chudan Tsuki - thoát Zanshin. (h1- 4)



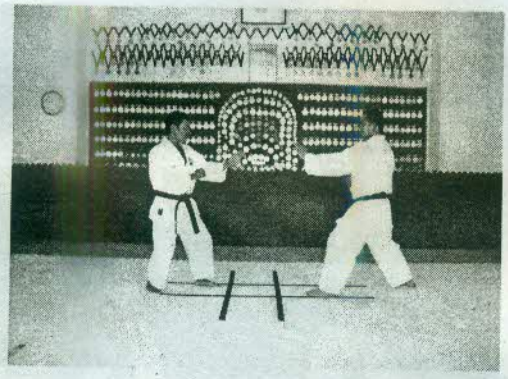


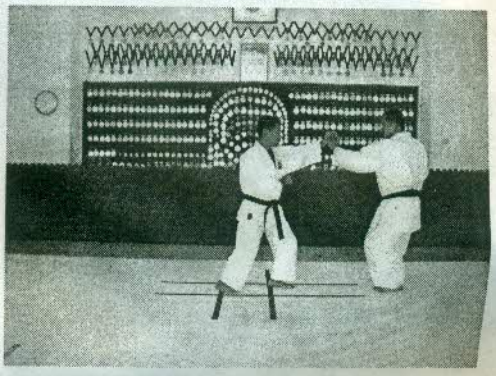


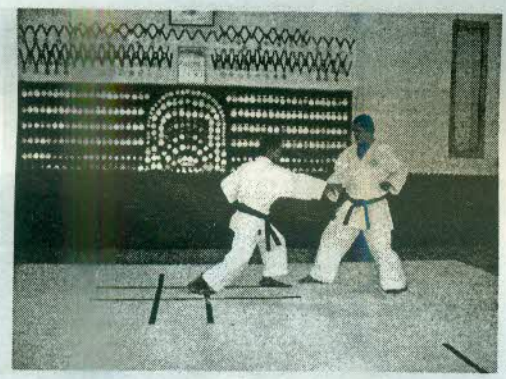


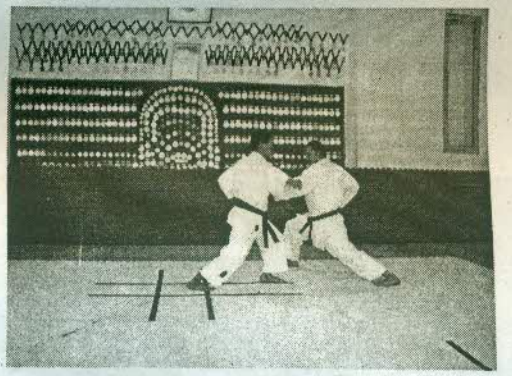
4. **A-Tấn công 2 bước trên trục.**

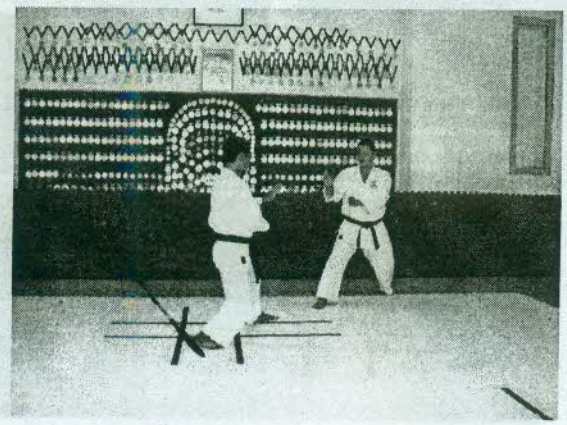
B-Đang Hidari Moto, Okuri lui 1 bộ: Hidari Moto + Hidari Jodan Osae Harae để tránh đòn thứ nhất của A -Tiếp tục Modori chân trái lui 1 bộ để đỡ tạt đòn thứ hai của A: Migi Moto + Migi Osae Harae (tạt) - nhập nhanh chân phải: Migi Zenkutsu + Gyaku Tsuki - thoát Zanshin. (h1- 5)





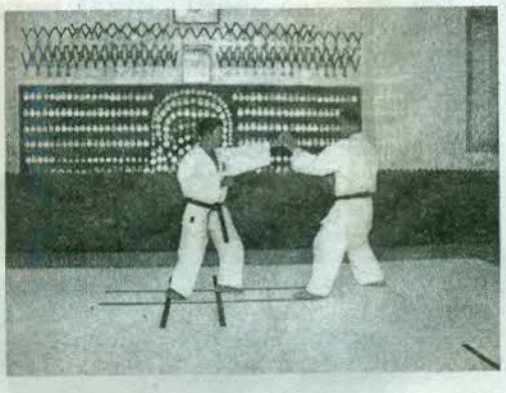


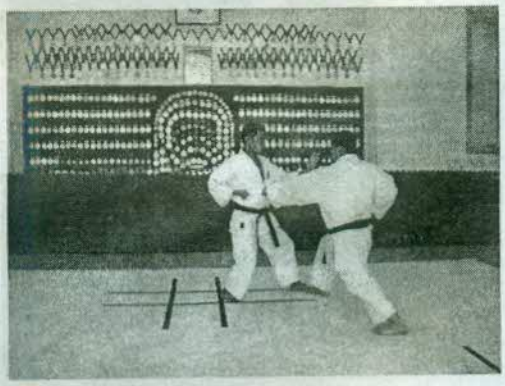


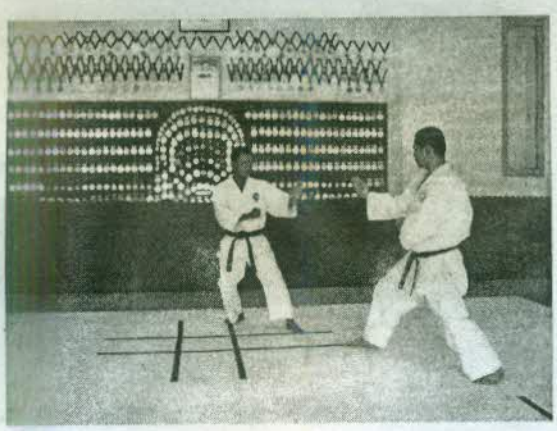


5. **A-Tấn công hai bước trên trục.**

B-Đang Hidari Moto: Chuyển lui làm mất khoảng cách - có thể tay phải có kèm theo một thế gạt đỡ an toàn, chuyển chân trái lui hướng số 6: Migi Neko + Osae Barae - tiếp tục nhập chân trước đến ghi điểm tay sau (hoặc đổi bước), thoát Zanshin. (h1- 5)

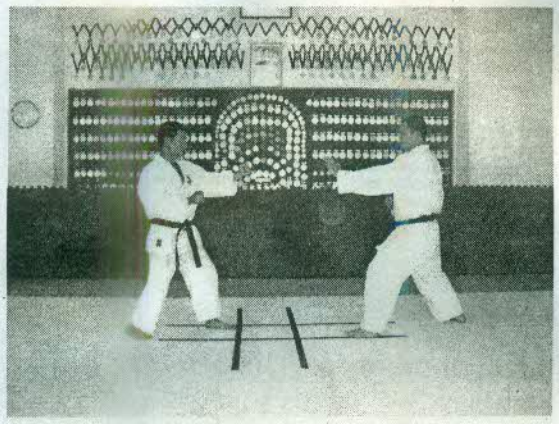


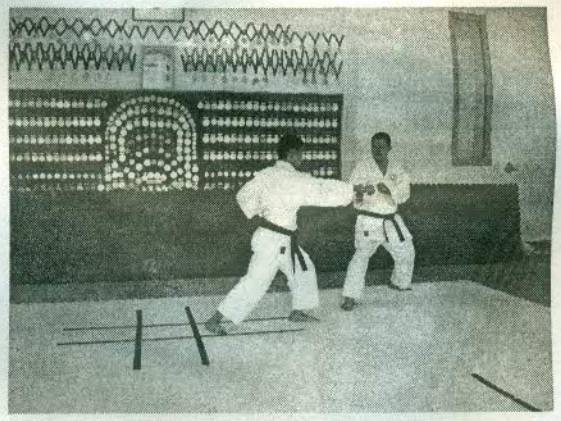


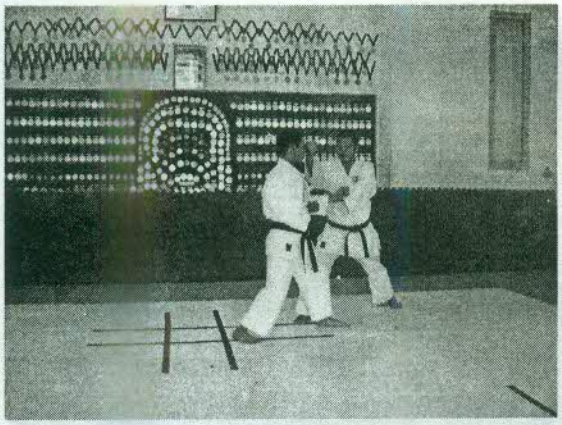


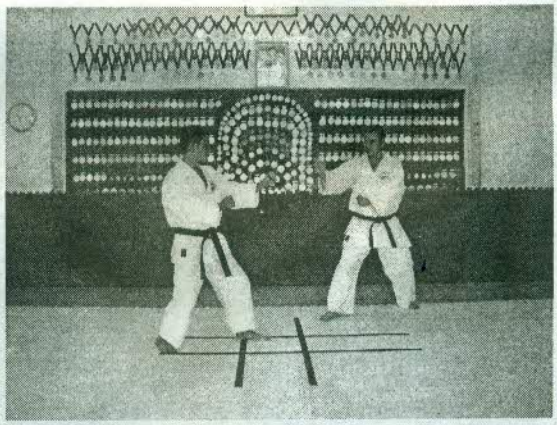
6. **A-Tấn công tay trên trục.**

B-Chuyển lui xéo hoặc ngang trái hoặc ngang phải để làm mất khoảng cách đòn của A - tiếp tục chính tay trước phản nhanh Ura Ken Uchi. Thoát Zansin. (h1- 4)



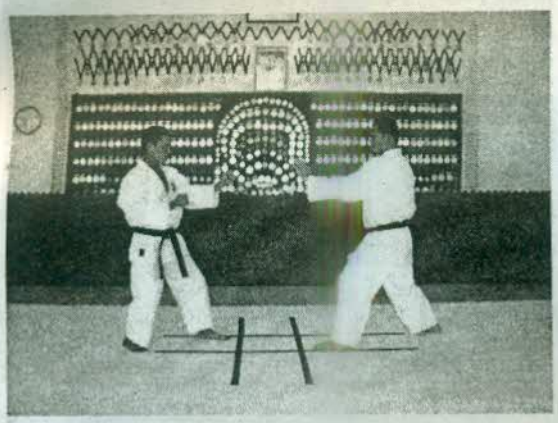


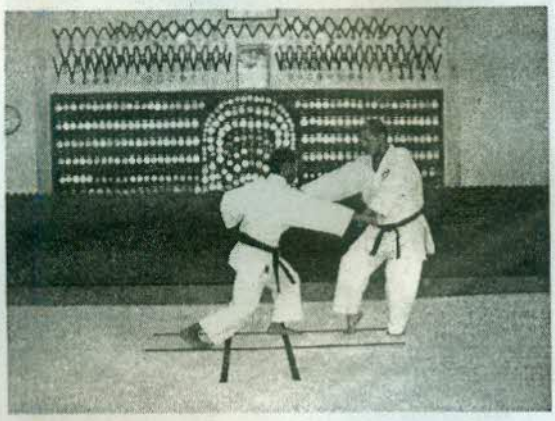


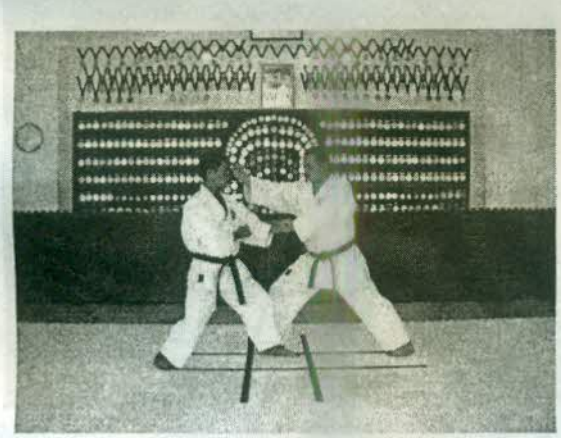


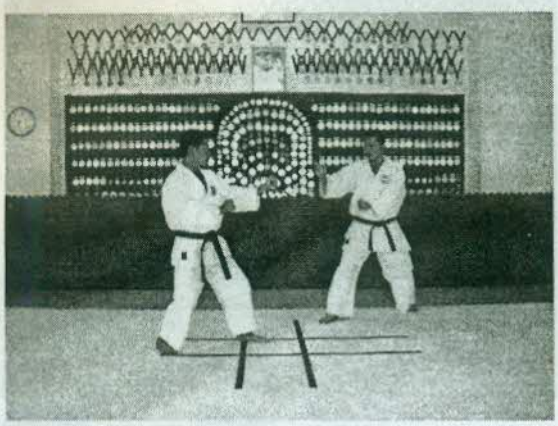
7. A-Tấn công tay trên trục

B-Rê nhanh chân trái lui sau chân phải để có: Migi Neko + Hidari Osae Uke (đè) + Migi Chudan Tsuki - Tiếp tục nhập nhanh chân phải: Migi Jodan Ura Uchi - thoát Zanshin. (h1- 4)



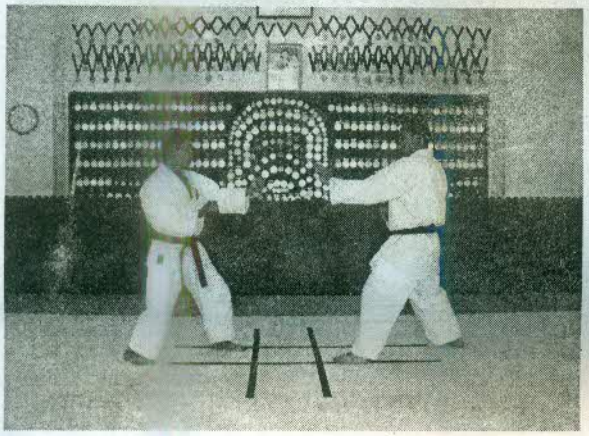


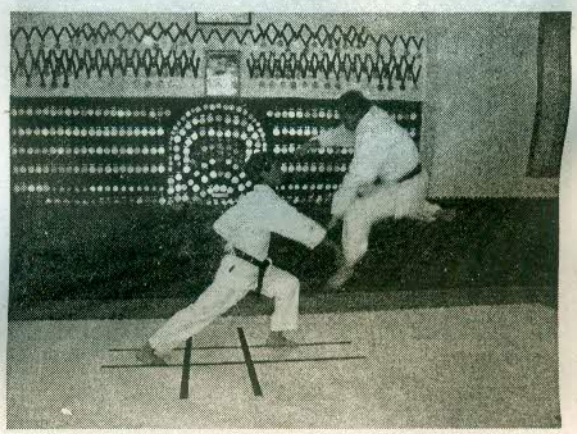


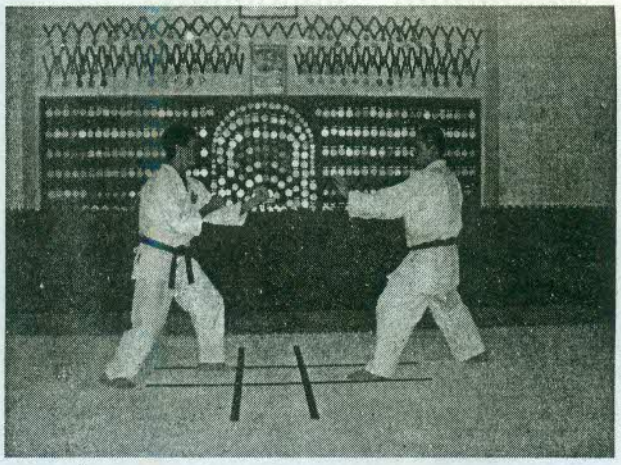


8. **A-Tấn công tay trên trục.**

B-Cùng với lúc Tobi lên cao: Hidari Osae Uke (đè) + Migi Jodan Tsuki (h1- 3)

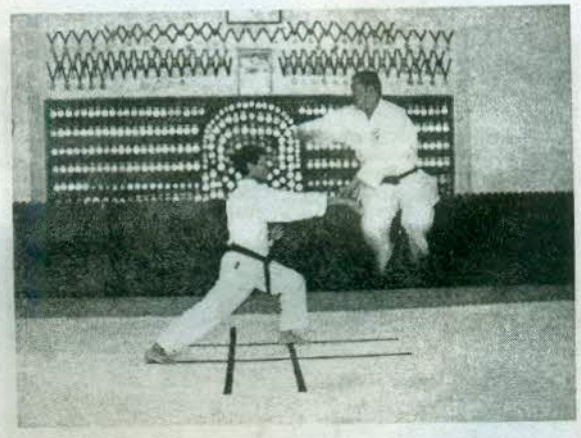


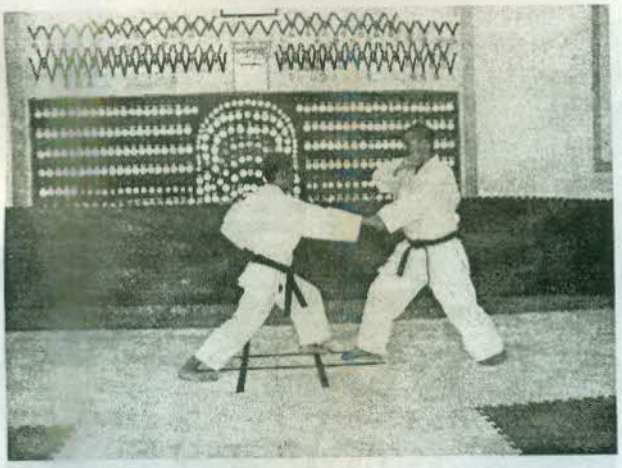




9. A-Tấn công tay trên trục.

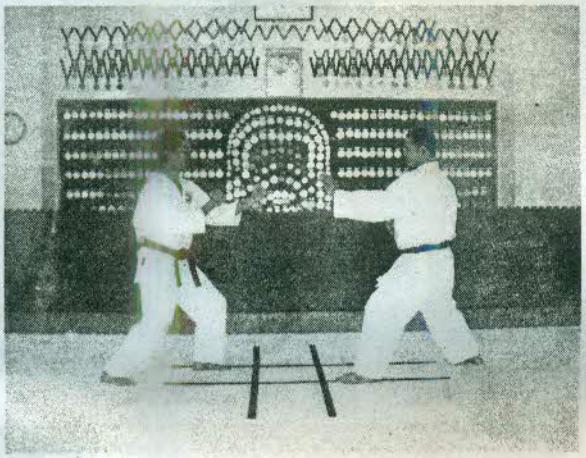
B-Cùng lúc với Tobi Maki lên cao: Hidari Osae Uke(đè) + Migi Ura Uchi (h1- 3)

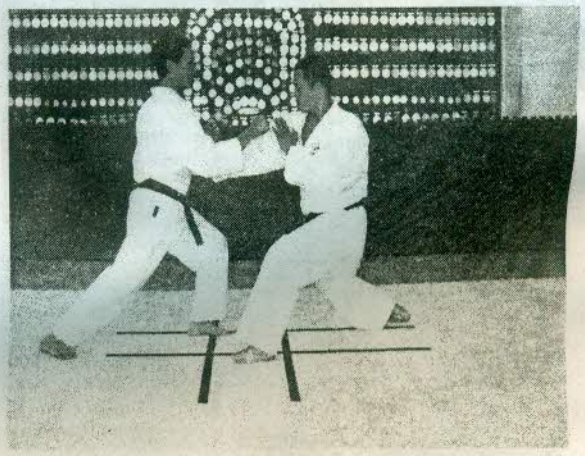


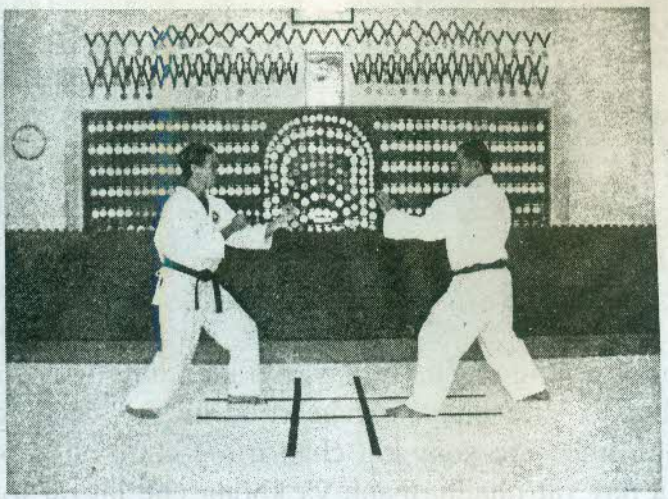


10. A-Chớm động, chưa biết tấn công đòn gì.

B-Nhập nhanh vào theo chiến thuật "Địch động ta động trước" đây cũng là chiến thuật "Sen no sen"của Nhật bản. Tay trước có thể có đòn an toàn: Osae hoặc Jodan Shuto Uke, hoặc Age Uke + Toạ tấn + 1 đòn tay sau sâu có Kime - thoát Zanshin. (h1- 3)

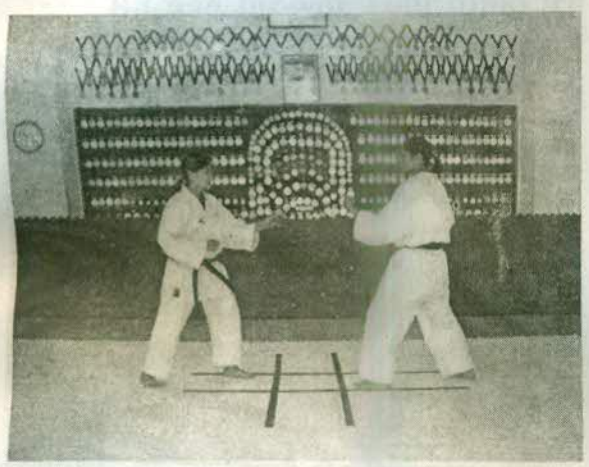


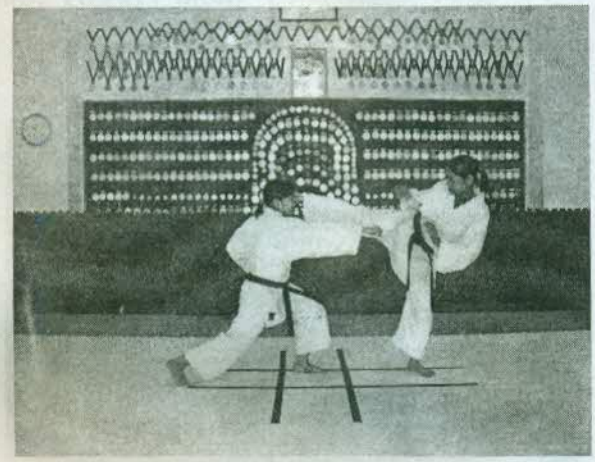


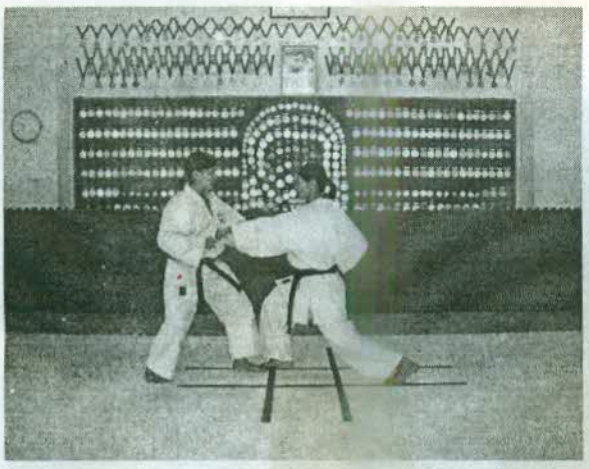


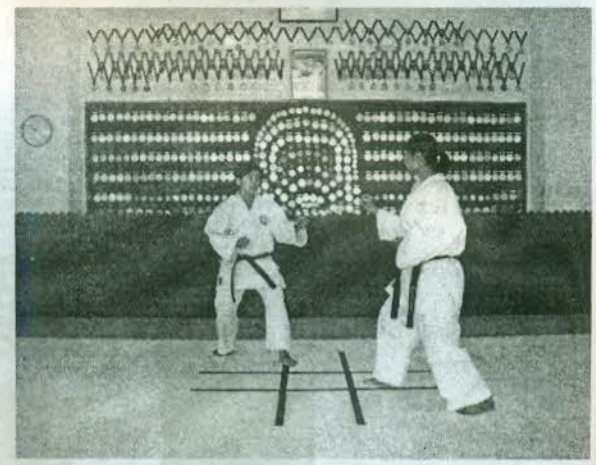
11. **A-Tấn công tay trên trục**

B-Rê nhanh chân trái lui sau chân phải, khi chưa hoàn thành thế tấn, chân phải tung nhanh đòn đá: Migi Jodan Mawashi Geri, hạ nhanh: Migi Zenkutsu + Gyaku Tsuki - thoát Zanshin. (h1- 4)





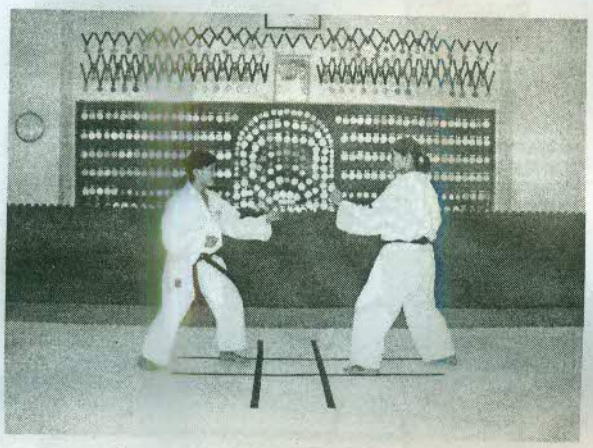


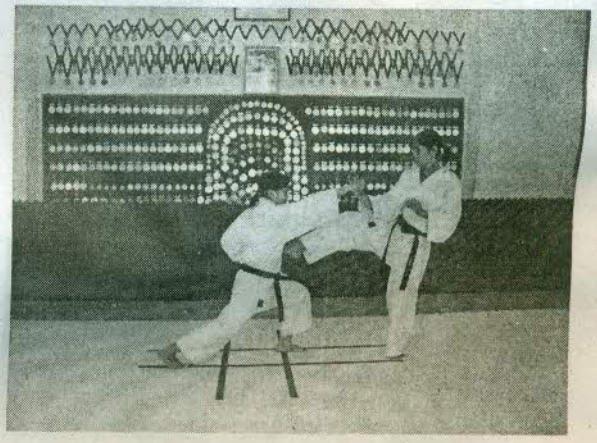


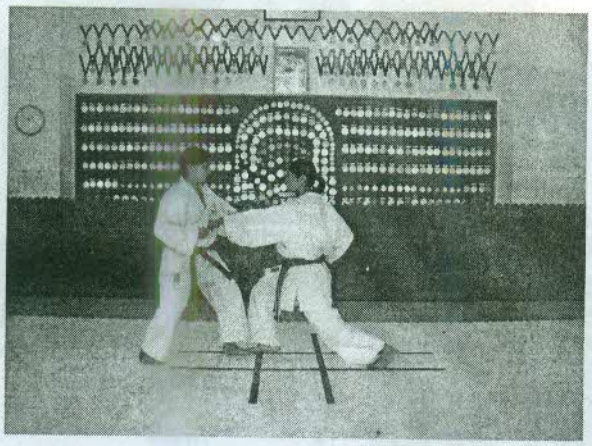
Lưu ý: Đây cũng như những chiêu sau này, khi nào dùng loại đòn đá tương tự như trên thì bạn phải lưu ý. Việc chuyển chân trước lui sau để tung đòn đá của chân trước phải luôn luôn nhớ: lực xoay khi chân trước chưa hạ xuống mà chân đá đã tung lên thì đòn đá này rất nhanh, mạnh và khống chế lại rất tốt, do đó rất dễ ghi điểm.

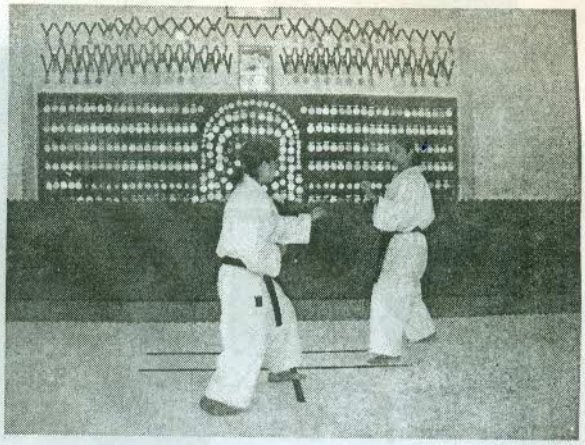
12. **A-Tấn công trên trục.**

B-đang Hidari Moto: Rê chân trái lui sau chân phải 1 bộ như Tobi Maki, chưa hoàn thành thế tấn, chân phải đã tung lên Mae Geri, hạ nhanh Gyaku Tsuki - thoát Zanshin. (h1- 4)



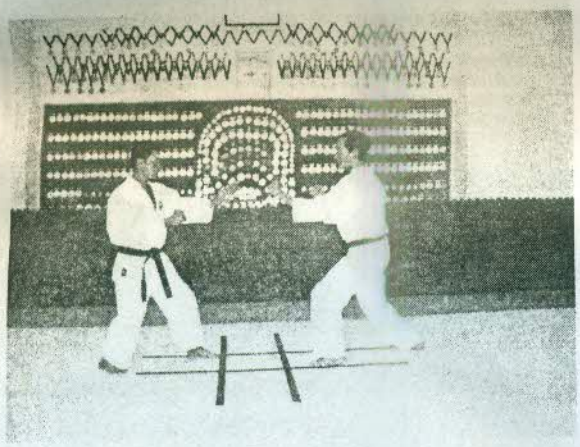


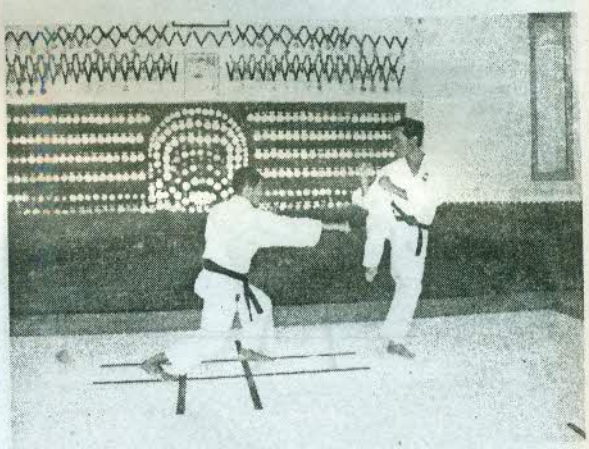


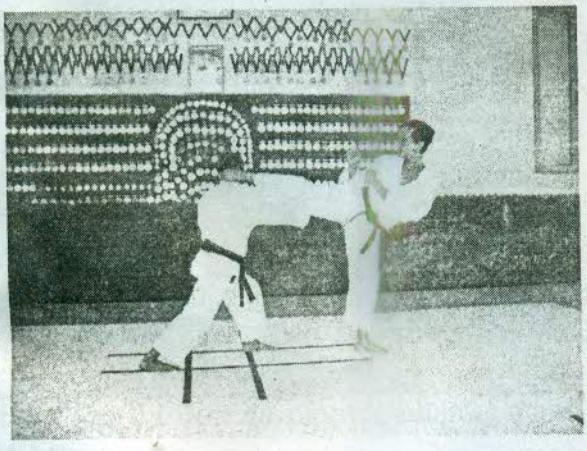


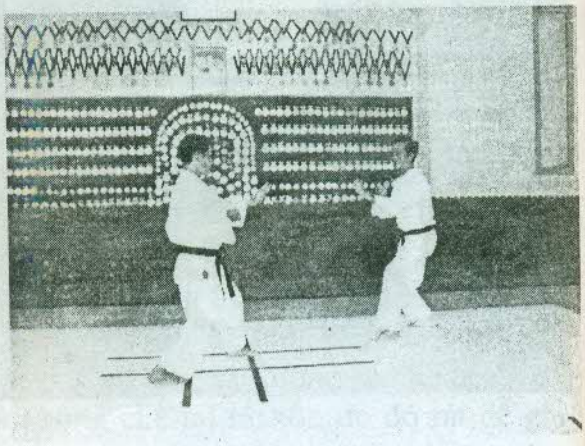
3. A-Tấn công trên trục.

B-Đang Hidari Moto: Rê chân trái lui sau chân phải 1 bộ như Tobi Maki - tiếp tục phản nhanh: Migi Gyaku Mawashi Geri - thoát nhanh Zanshin. (h1- 4)





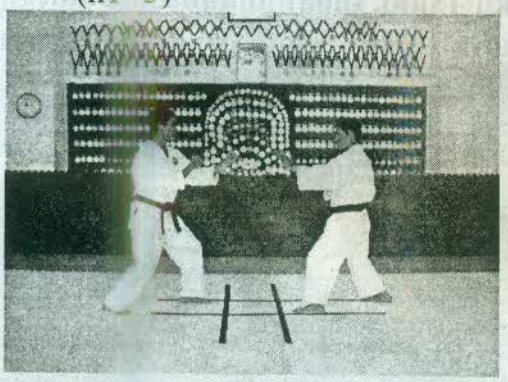


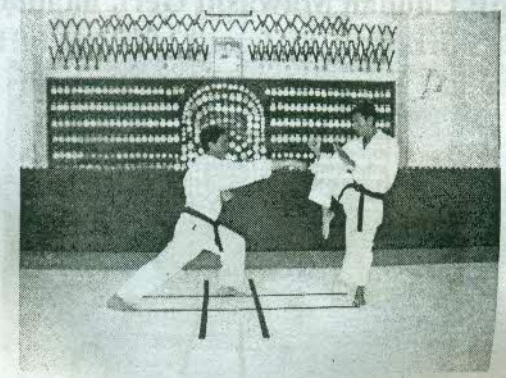


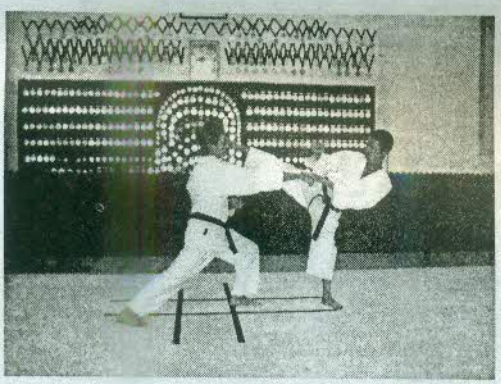
14. A-Tấn công trên trục.

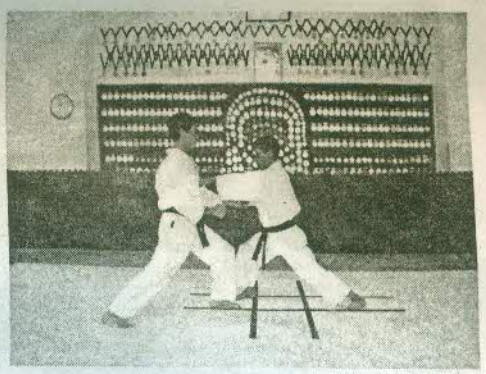
B-Như chiêu 13 nhưng đòn đá phản công là: Migi Jodan hoặc Chudan Mawashi Geri, hạ nhập: đòn tay liên hoàn áp đảo vào vùng trung đẳng của A.

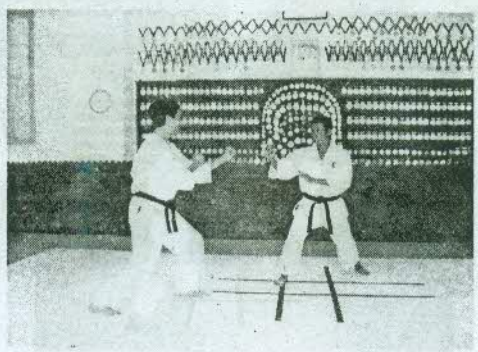
(h1- 5)







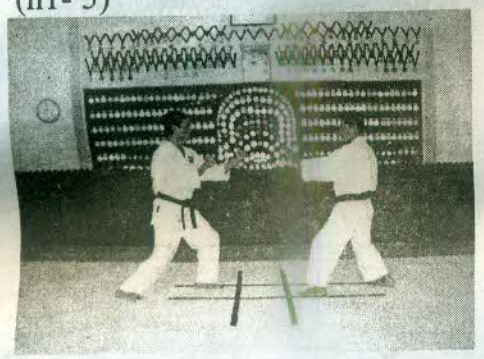


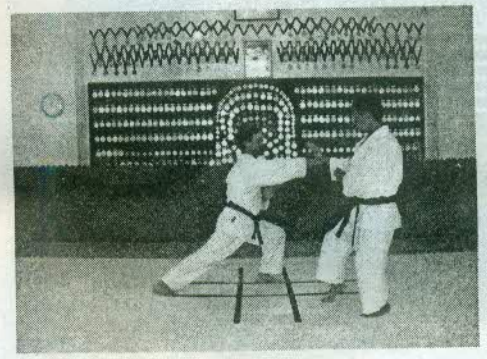


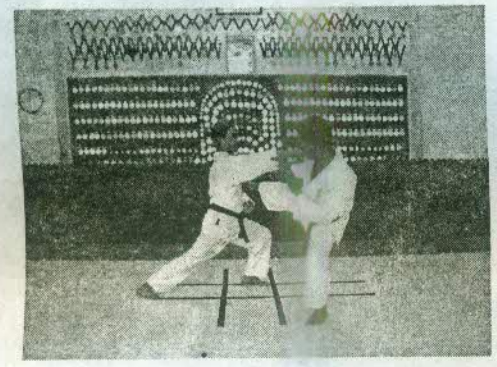
15. A-Tấn công trên trục.

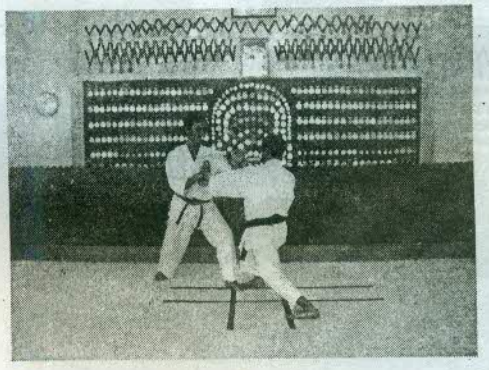
B- Okuri qua xéo trái hoặc phải - khi hoàn tất có tấn: Hidari Neko hoặc Migi Neko - Tiếp tục phản nhanh đòn chân vào vùng trung đẳng (hoặc thượng đẳng): Chudan Mawashi Geri, hạ nhập: Gyaku Tsuki, thoát nhanh Zanshin.

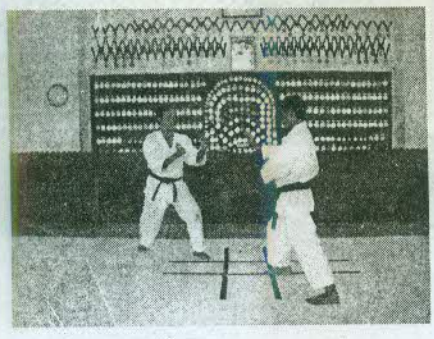
(h1- 5)





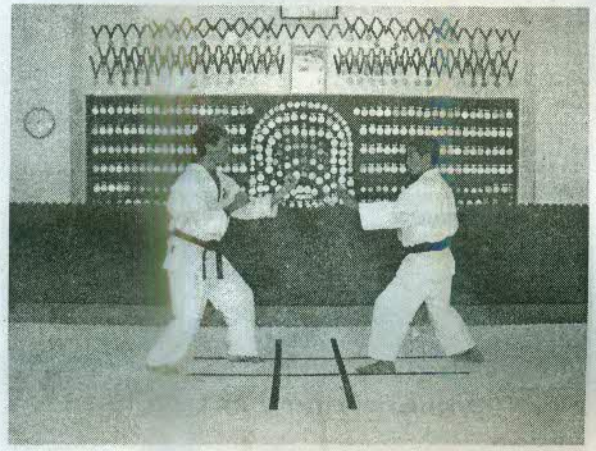


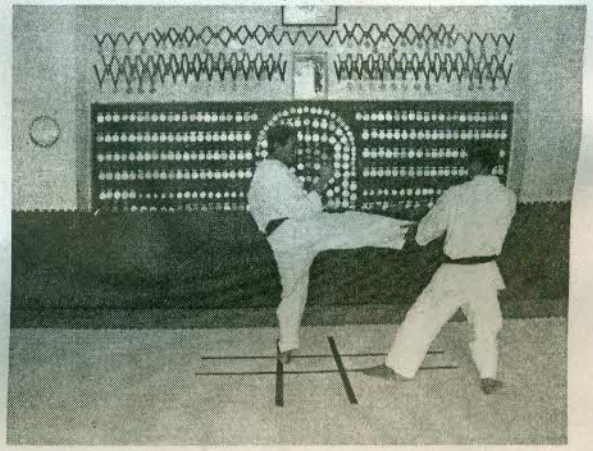


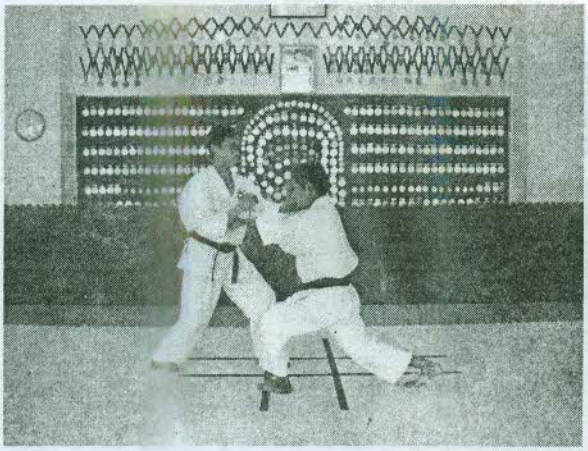


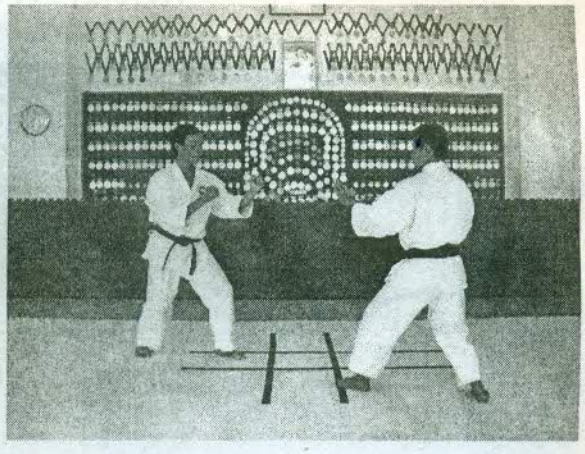
16-A-Tấn công Mae Geri.

B-Cùng với lúc rê nhanh chân sau qua trái hướng 6 hoặc qua phải hướng 4 để làm lệch hướng tấn công của A - tay trái hoặc phải kèm theo một thế gạt đỡ an toàn: Osae Barae hoặc Harae - tiếp tục nhập sâu chân trước + tay sau ghi điểm-thoát nhanh Zanshin.(h1- 4)



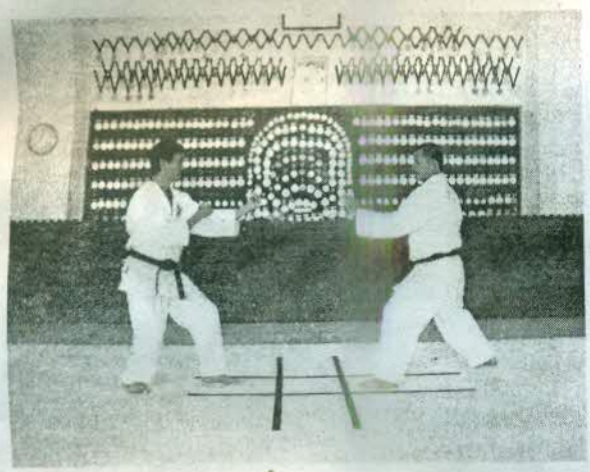


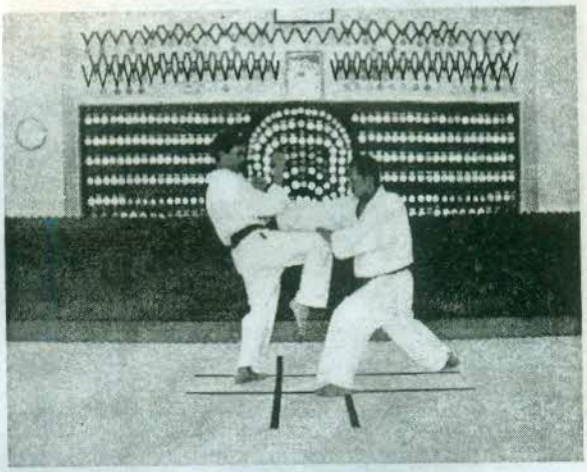


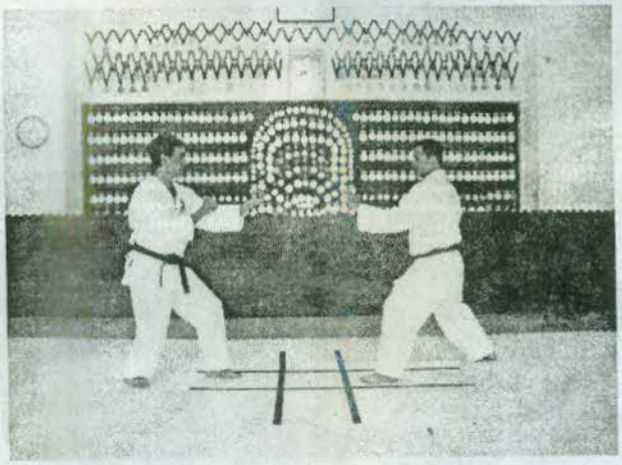


17. **A-Tấn công Mae Geri.**

B-Nhập sát vào (địch động ta động trước) Hidari Otoshi Osae Uke + Gyaku Tsuki- thoát nhanh Zanshin (h1- 3)

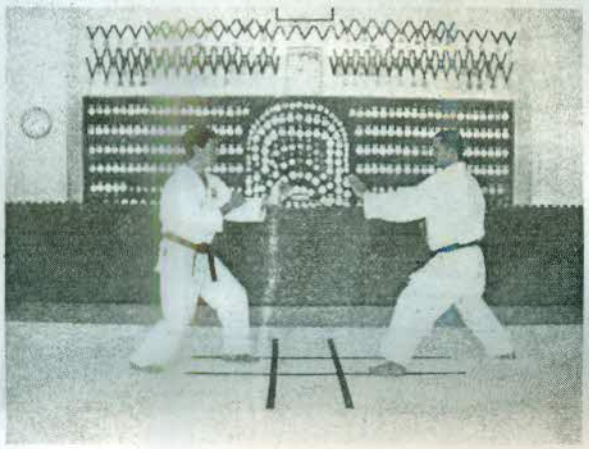


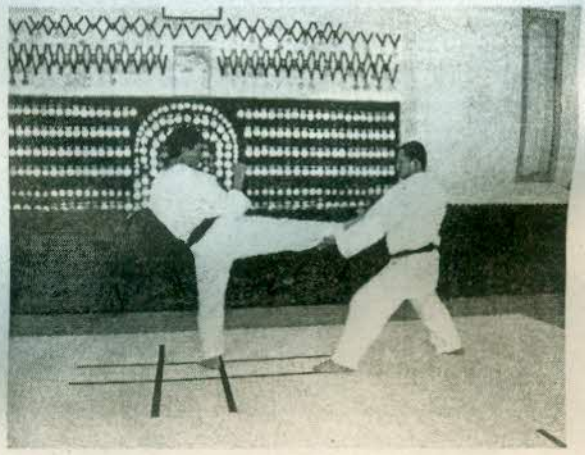


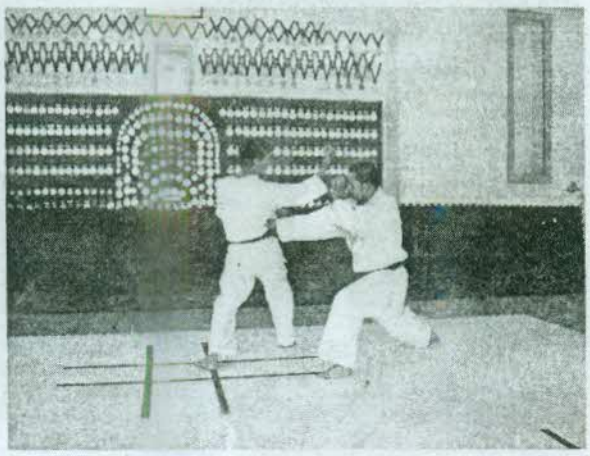


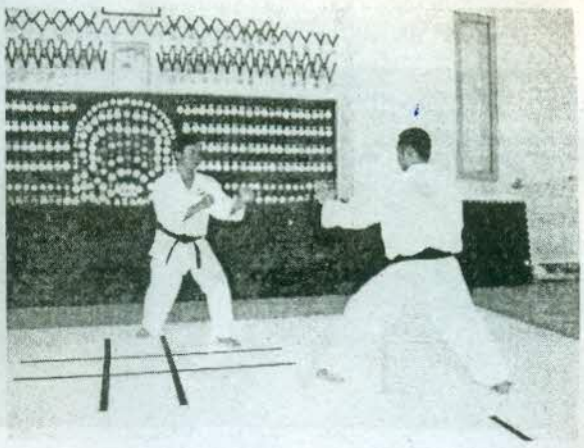
18. A-Tấn công Mae Geri.

B-Modori Okuri: Tay trước Osae Harae - Nhập nhanh chân trước: Hidari Zenkutsu + Age Shuto Uke + Gyaku Tsuki-thoát nhanh Zanshin.(h1- 4)



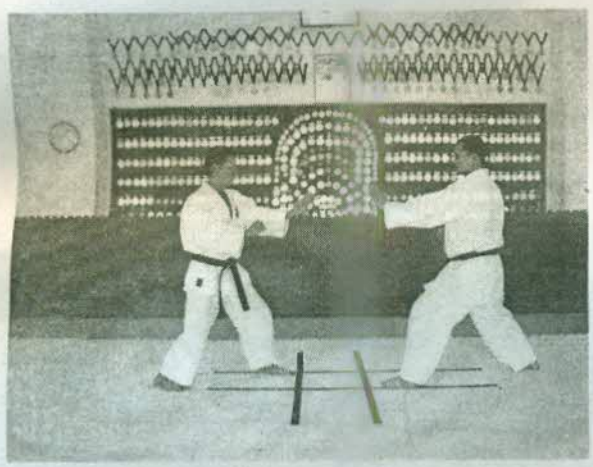


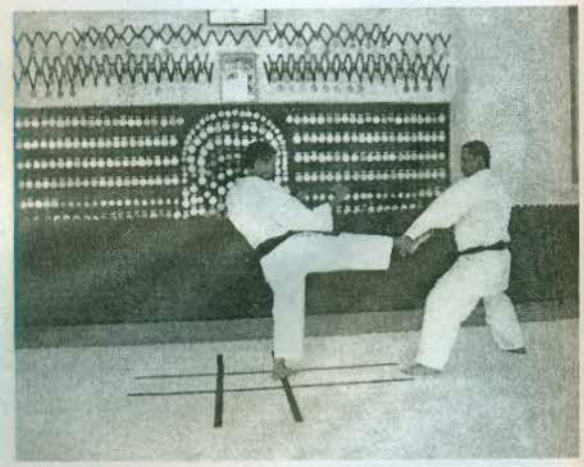


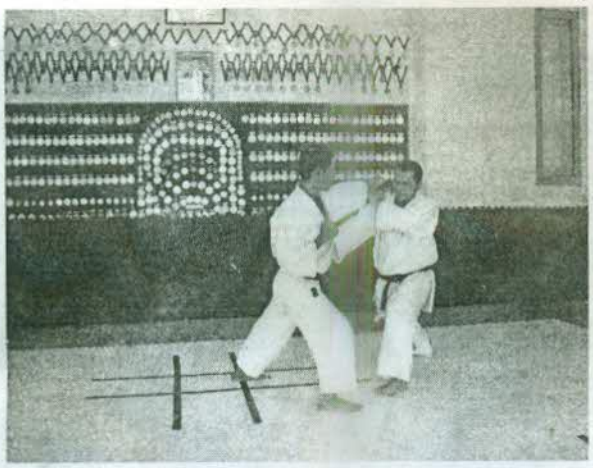


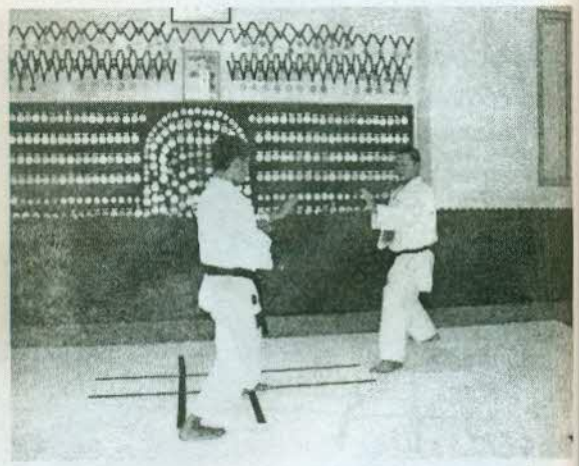
19. **A-Tấn công Mae Geri.**

B-Rê lui: Hidari Moto + Hidari Osae Barae - nhập bước ngắn + Gyaku Tsuki - thoát nhanh Zanshin (h1- 4)



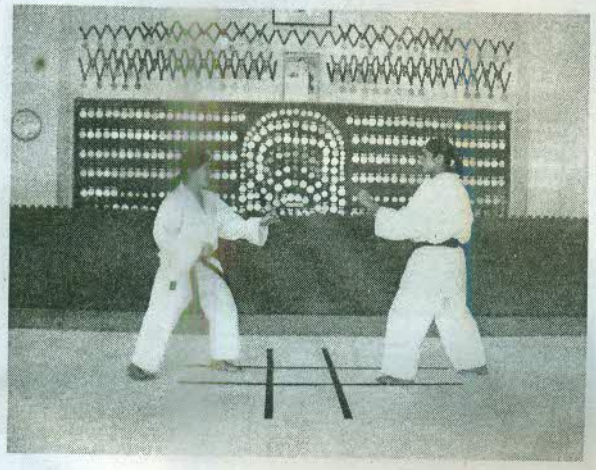


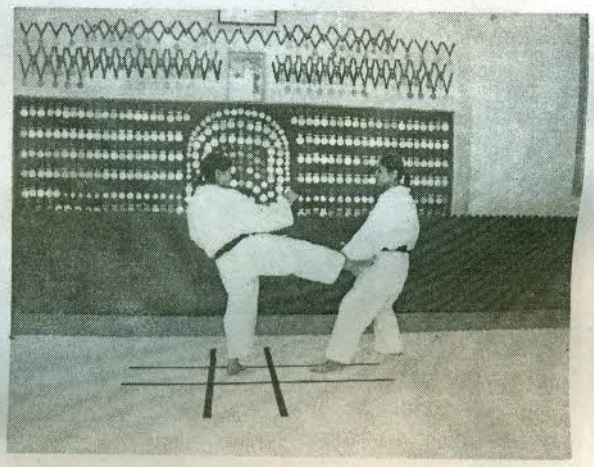


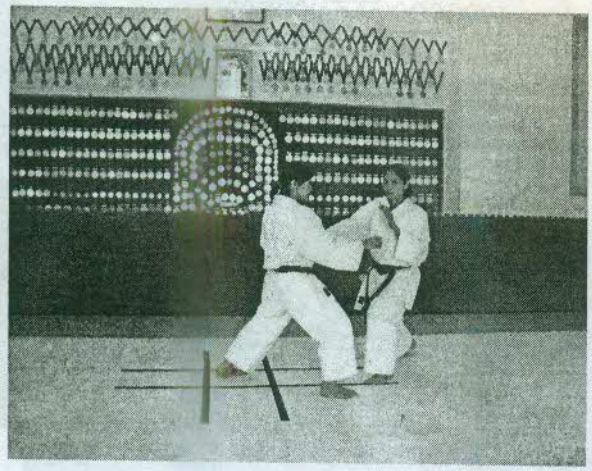


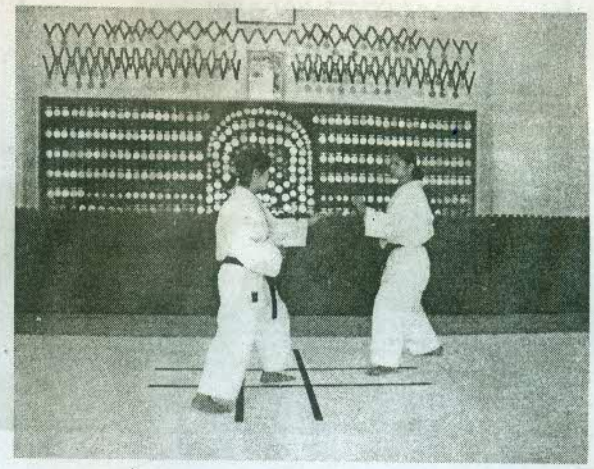
20. **A-Tấn công Mae Geri.**

B-Cùng với lúc chuyển chân sau qua hướng 4: Migi Kokutsu + Hidari Gedan Osae Barae tiếp tục nhập nhanh: Hidari Zenkutsu + Gyaku Tsuki-thoát nhanh Zanshin (h1- 4)



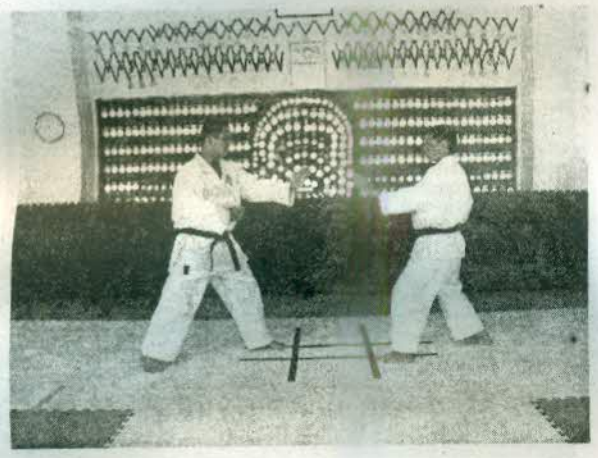


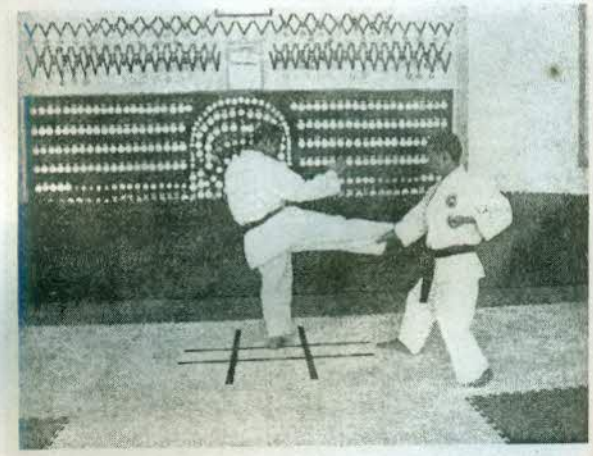


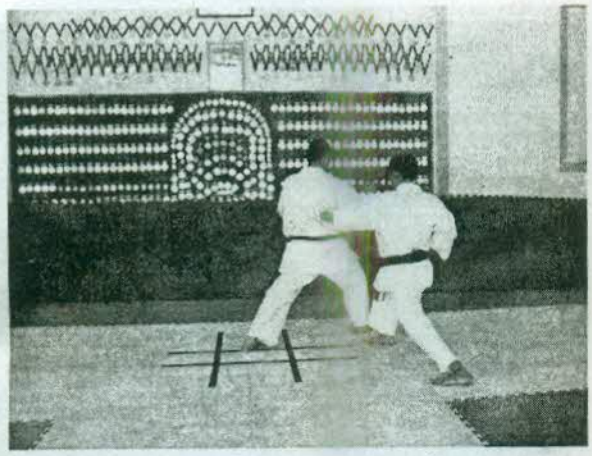


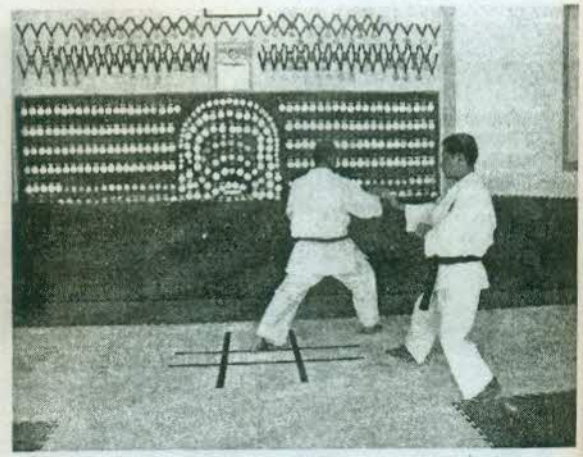
21. **A-Tấn công Mae Geri.**

B-Chuyển chân trước là chân trái lui hướng số 6: Hidari Kokutsu + Migi Gedan Shuto Barae - nhập nhanh chân phải: Migi Zenkutsu + Gyaku Tsuki - thoát nhanh Zanshin. (h1- 4)



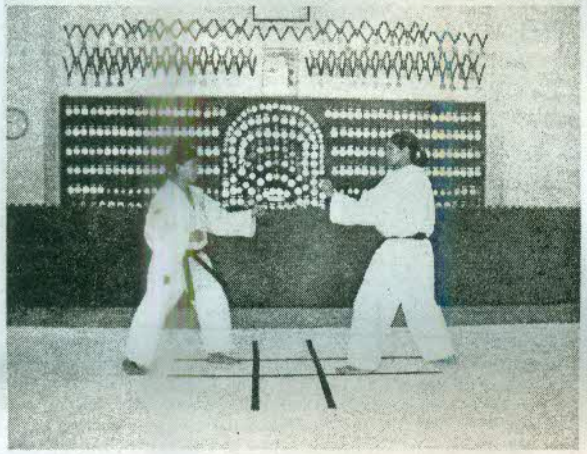


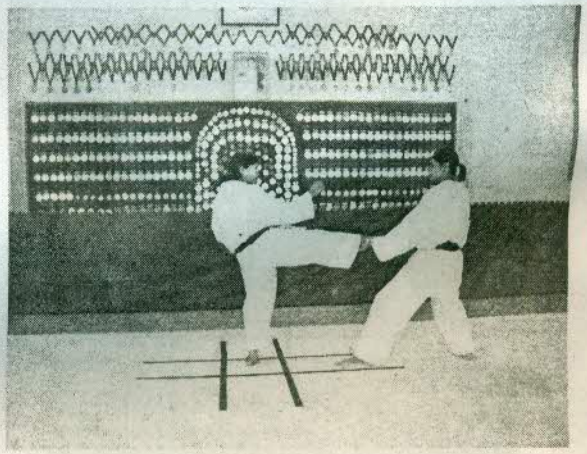


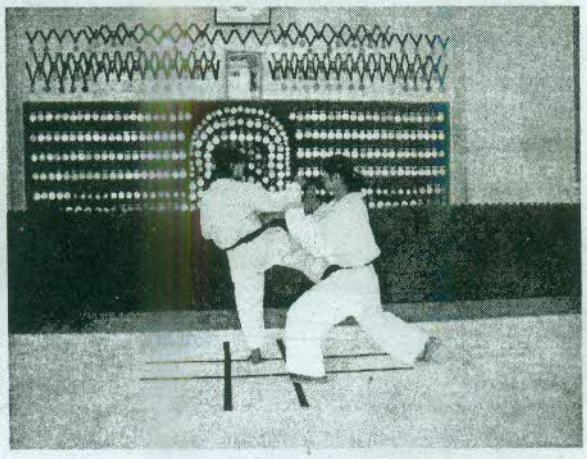


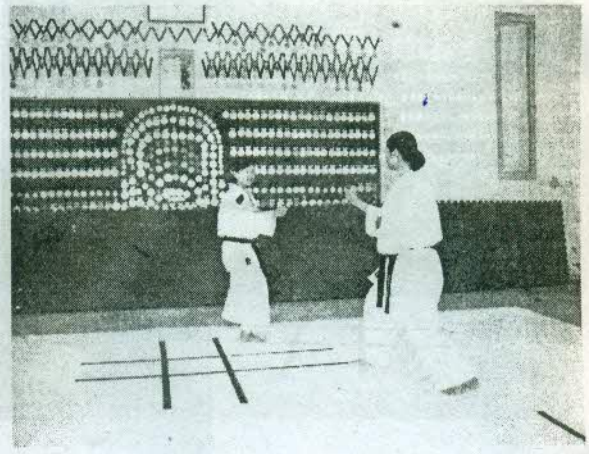
22. **A- Tấn công: Migi Mae Geri.**

B- Từ Hidari Moto: Bàn chân trái nguyên vị trí, riêng chân phải chuyển sâu lui sau (như là Migi Kokutsu) + Hidari Gedan Shuto Harae - chân A chưa kịp rơi xuống, B tiếp tục chuyển nhanh Hidari Zenkutsu + Gyaku Tsuki (nếu được nên có một động tác an toàn của tay trái là hoa một vòng Tsukami) thoát nhanh Zanshin. (h1- 4)



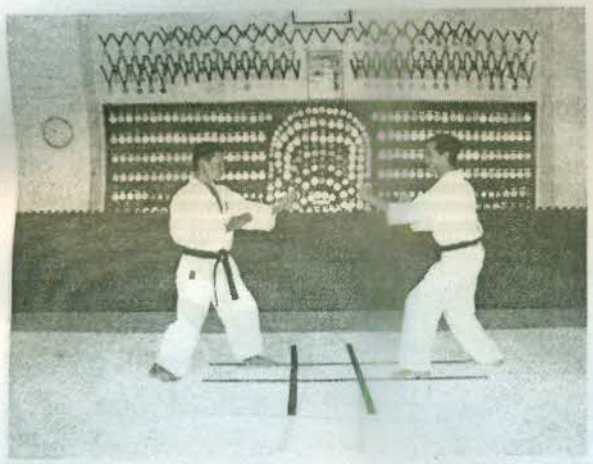


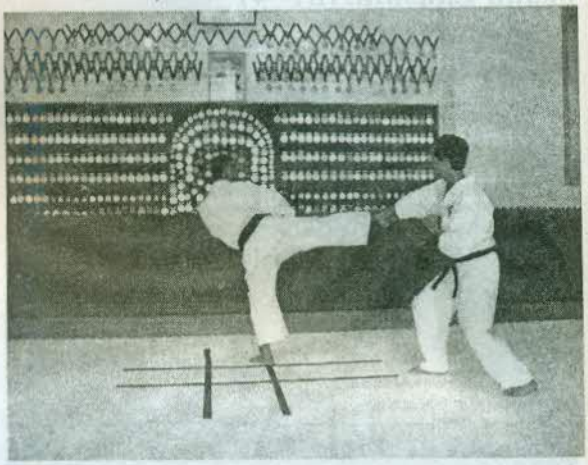


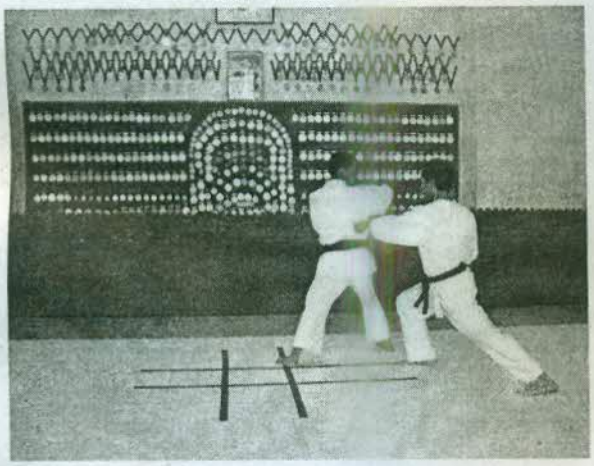


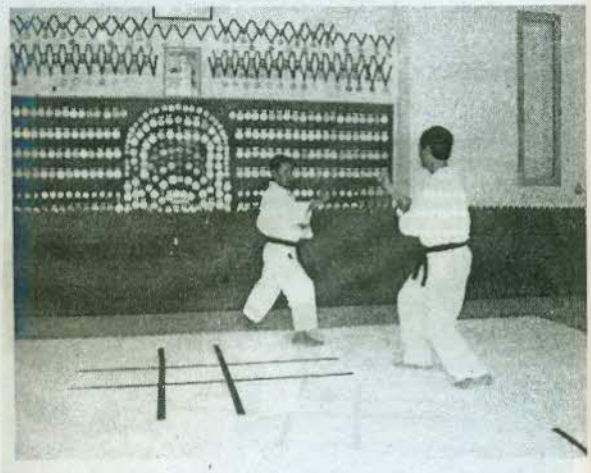
23. A-Tấn công: Yoko Geri.

B-Chuyển nhanh chân trái lui hướng số 6, cùng với: Hidari Kokutsu + Migi Chudan Osae Barae (đưa chân A đi) tiếp tục nhập chân trước đến ghi điểm vào lưng: Migi Zenkutsu + Gyaku Tsuki-thoát nhanh Zanshin.(h1- 4)



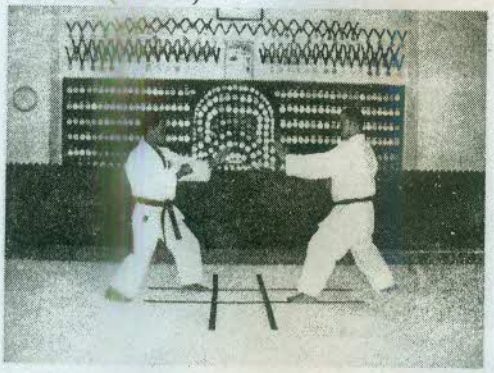


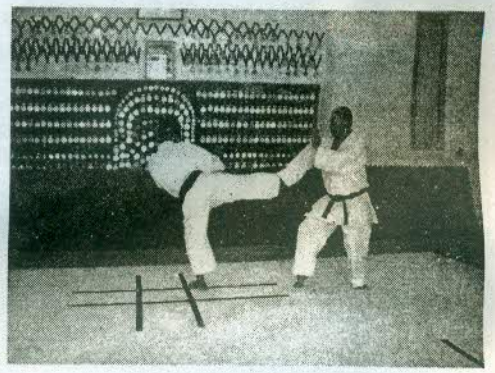


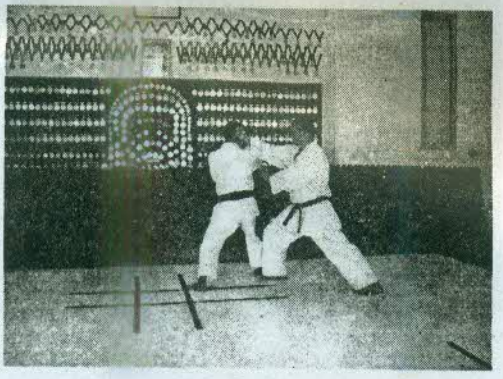


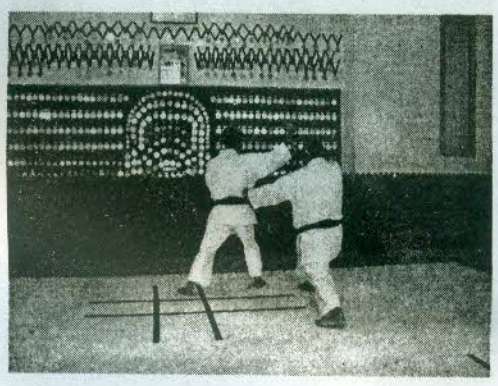
24. **A-Tấn công: Migi Yoko Geri.**

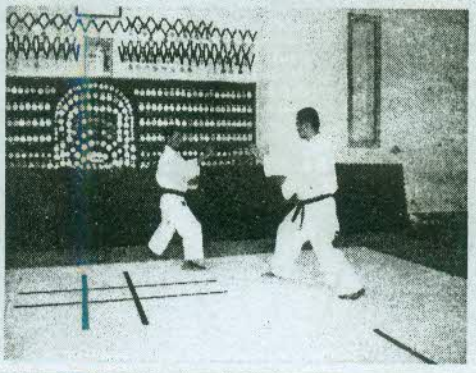
B-Rê chân trái lui sau chân phải, nên tăng thêm khoãng cách: Migi Neko + Migi Chudan Osae Barae-tiếp tục Migi Jodan Ura Ate - chuyển chân phải đến: Migi Zenkutsu + Gyaku tsuki - thoát lui trên trục hoặc lui hướng số 4 Zanshin. (h1- 5)





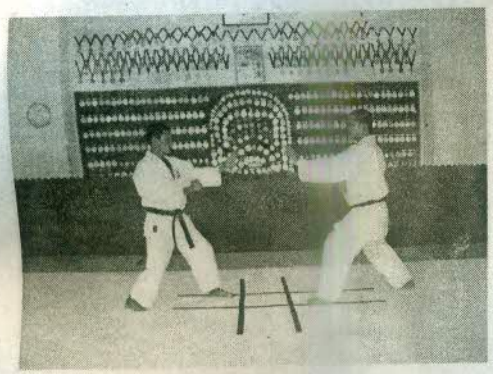


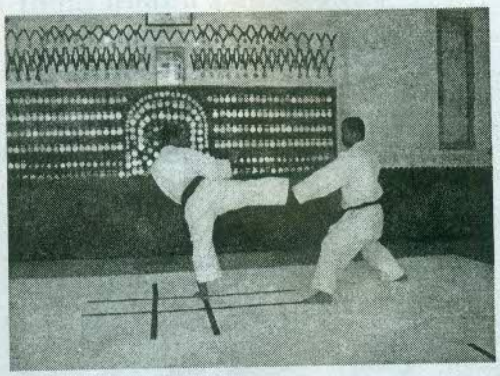


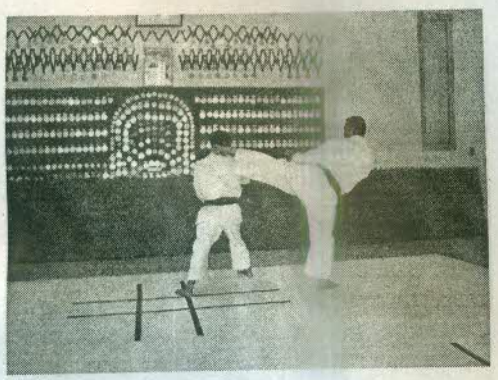


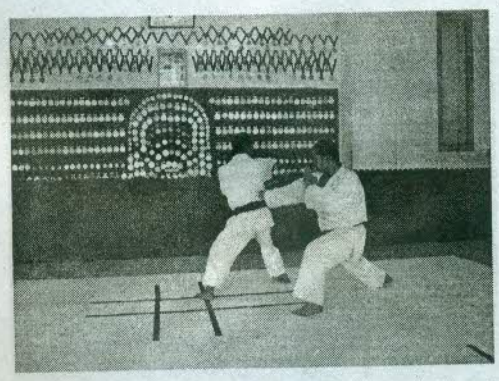
25. **A-Tấn công: Migi Yoko Geri.**

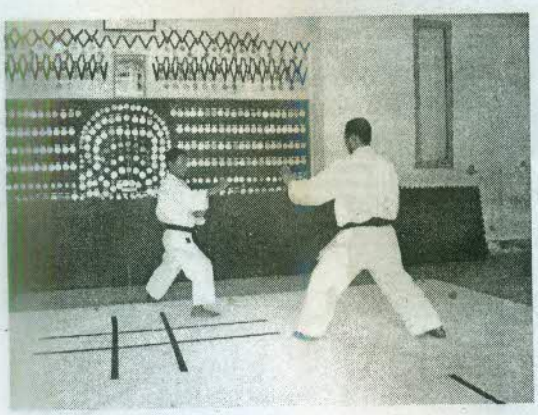
B-Okuri lui 1/2 bộ: Hidari Chudan Osae Harae (tay trái đỡ tạt chân của A đi) B tiếp tục: Hidari Jodan Mawashi Geri, hạ nhập: Hidari Zenkutsu + Gyaku Tsuki- thoát lui hướng 6 Zanshin.(h1- 5)





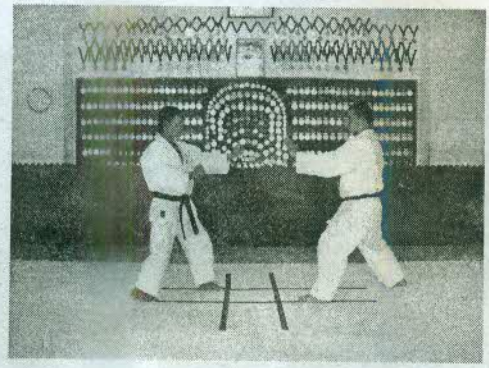


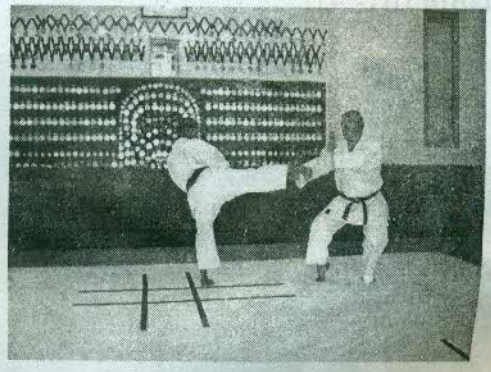


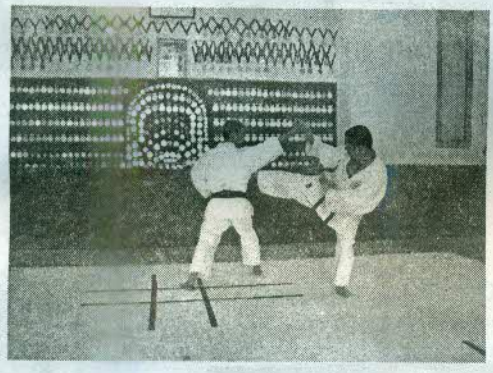


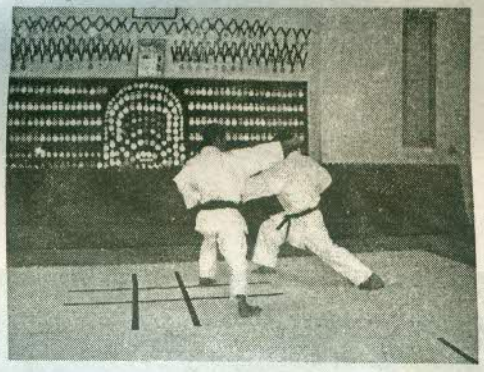
26. A-Tấn công: Migi Yoko Geri.

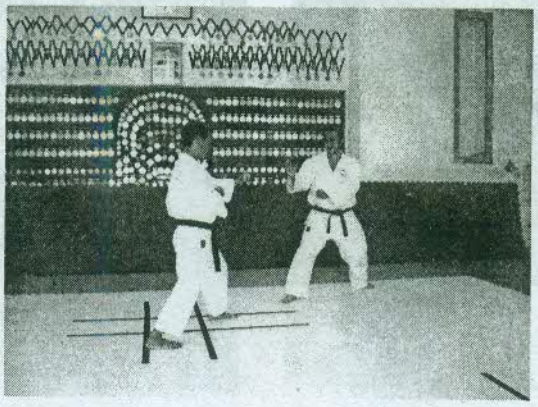
B-Rê nhanh chân trước lui sau: Migi Neko + Migi Gedan Osae Harae - chân sau tung nhanh đòn đá: Migi Chudan Mawashi Geri, hạ nhanh: Migi Zenkutsu + gyaku Tsuki, thoát nhanh zanshin. (h1- 5)





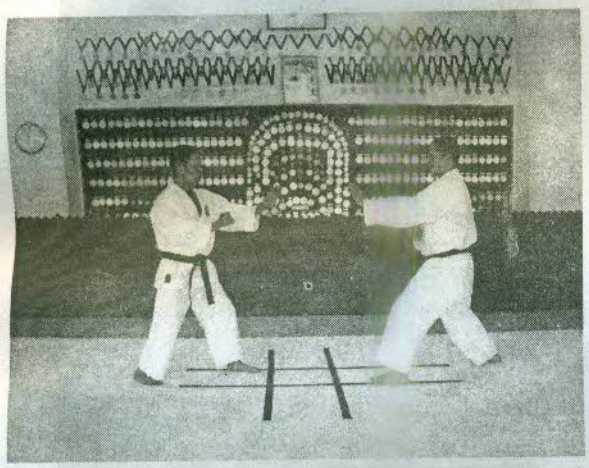


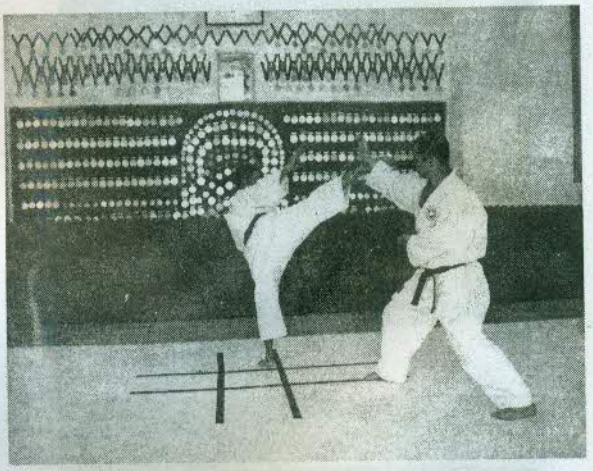


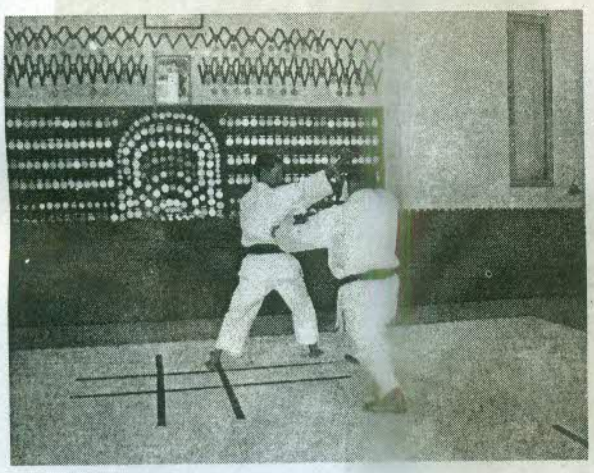


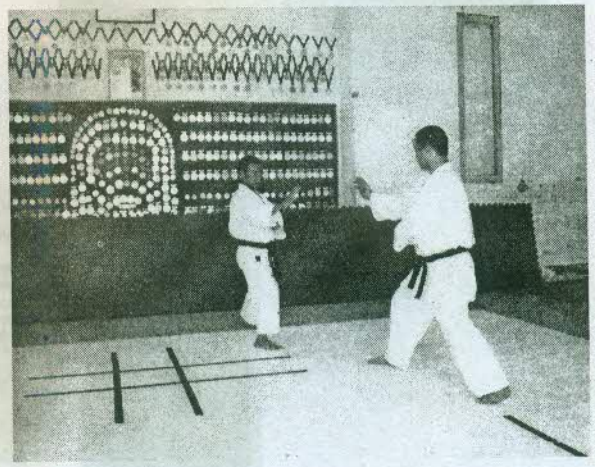
27. **A-Tấn công: Migi Jodan Gyaku Geri.**

B-Chuyển chân trái lui hướng 6:Hidari Kokutsu + Migi Chudan Tate Shuto Uke - chuyển tấn nhanh: Migi Zenkutsu + Gyaku Tsuki-thoát nhanh Zanshin.(h1- 4)



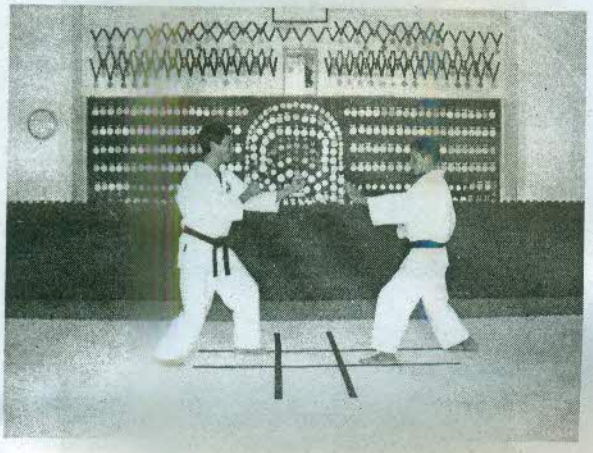


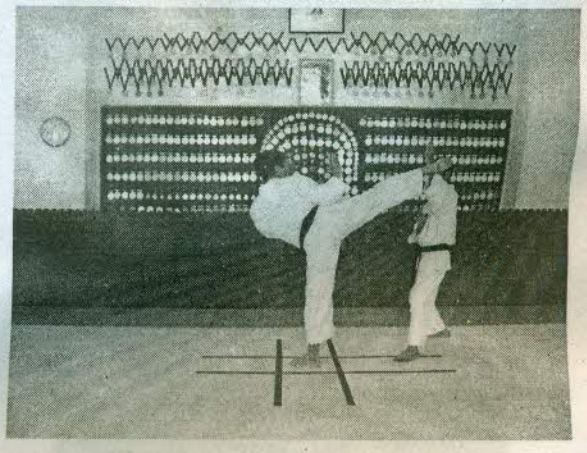


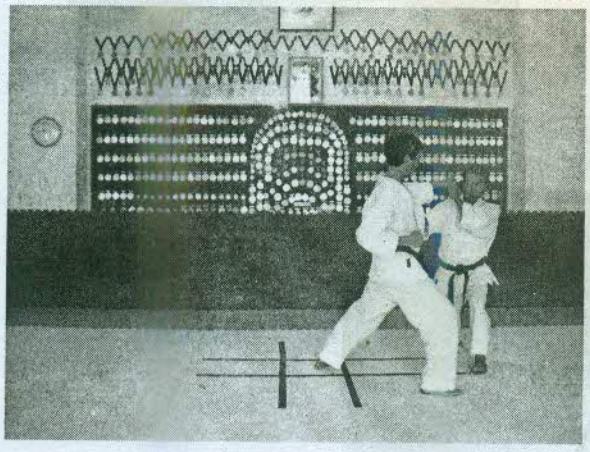


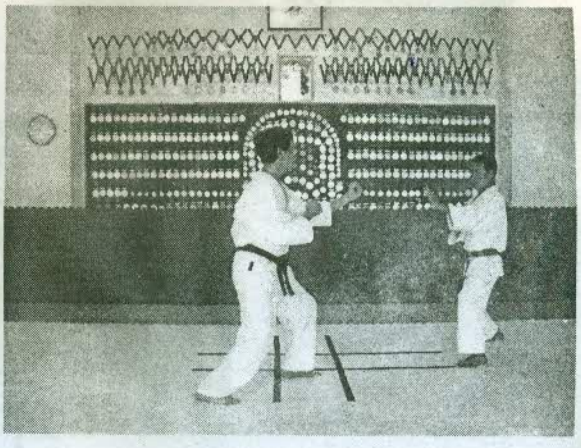
28. **A-Tấn công:Migi Jodan Mawashi Geri.**

B-Chuyển chân phải lui hướng 4: Migi Kokutsukutsu + Hidari Tate Shuto Uke- chuyển nhanh: Hidari Zenkutsu + Gyaku Tsuki-thoát Zanshin.
(h1- 4)



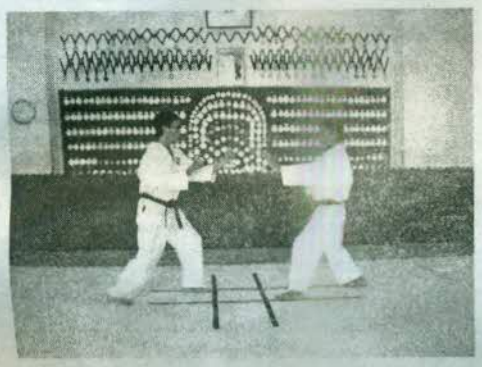


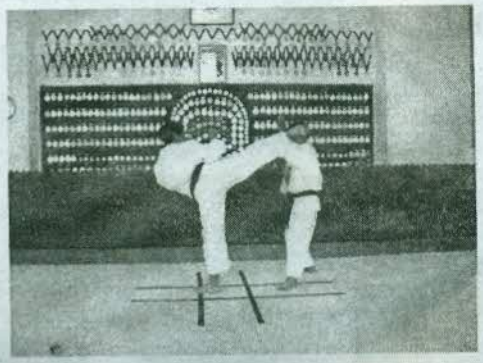


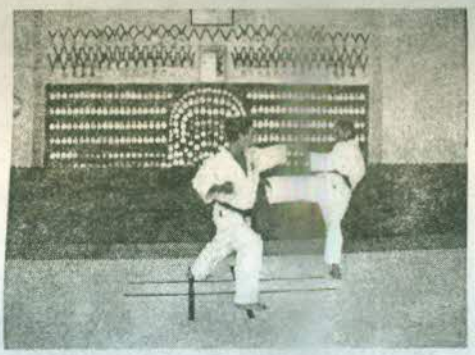


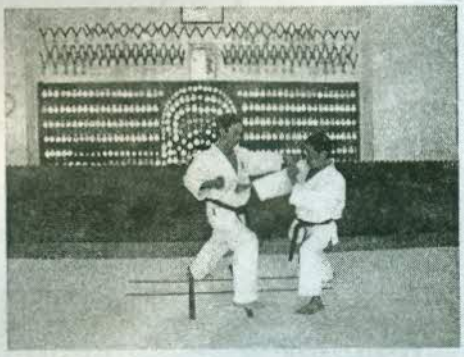
29. **A-Tấn công: Migi Jodan Mawashi Geri.**

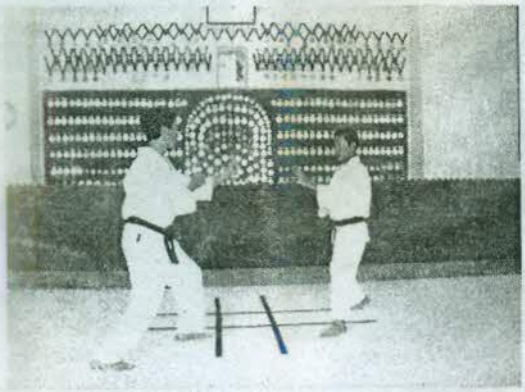
B-Đang Hidari Moto, đưa tay trái lên: Hidari Jodan Tate Haishu Uke - cùng với lúc rê chân phải qua hướng 4 (kỹ thuật này gọi là phối hợp với thân pháp để đỡ) B tiếp tục phản nhanh đòn chân: Vẫy chân trái lên: Hidari Chudan Yoko Geri, hạ nhập Gyaku Tsuki-thoát nhanh Zanshin. (h1- 5)





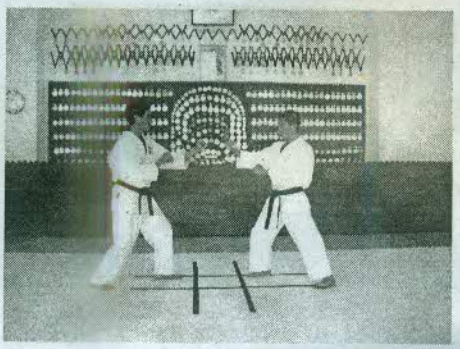


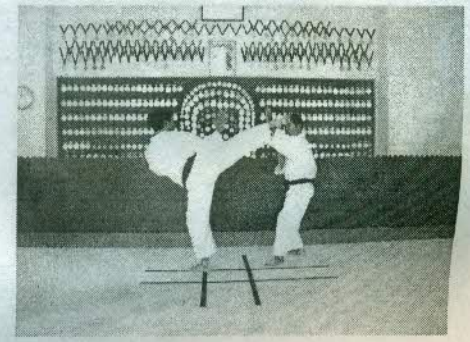


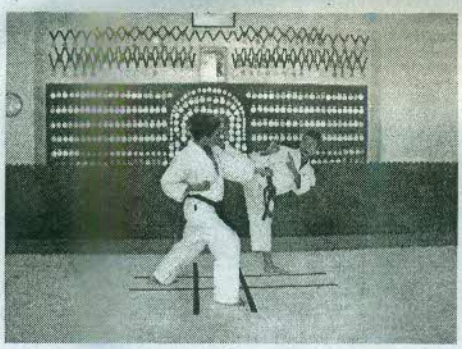


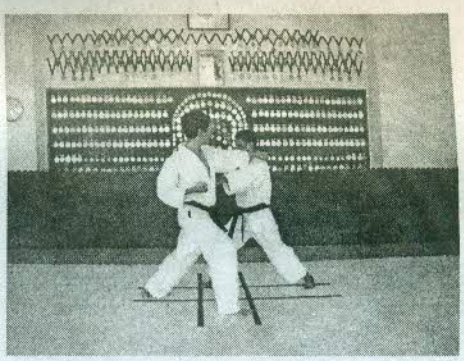
30. **A-Tấn công: Migi Jodan Mawashi Geri.**

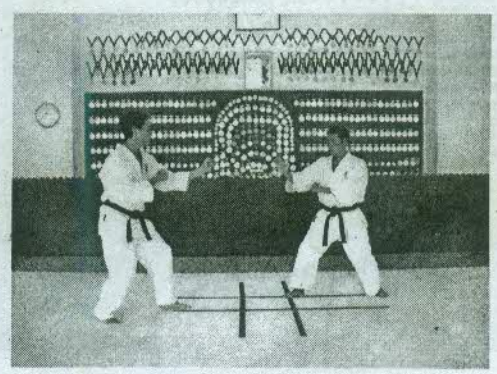
B-Đang thủ nghịch: Migi Moto nhưng cũng đưa tay trái lên đỡ như chiêu 29, tuy nhiên khi rê chân phải về hướng 4 thì cũng phải rê chân trái theo và cặp sát chân phải - tiếp tục dùng chân phải đá vào vùng thượng đẳng: Migi Jodan Mawashi Geri, hạ nhập: Migi Zenkutsu + Gyaku Tsuki, thoát nhanh Zanshin. (h1- 5)





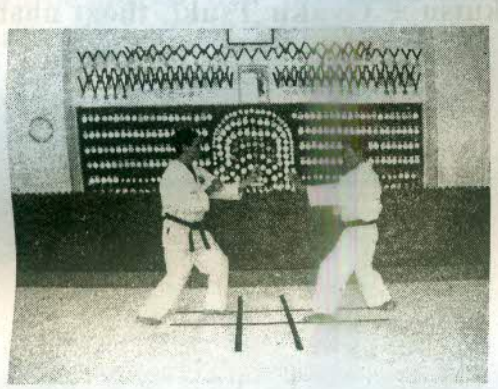


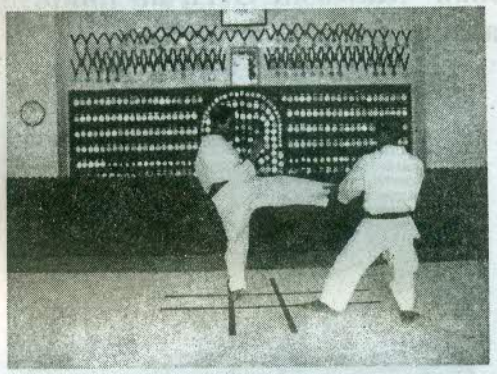


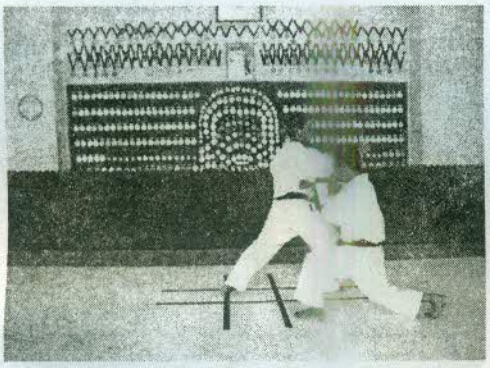


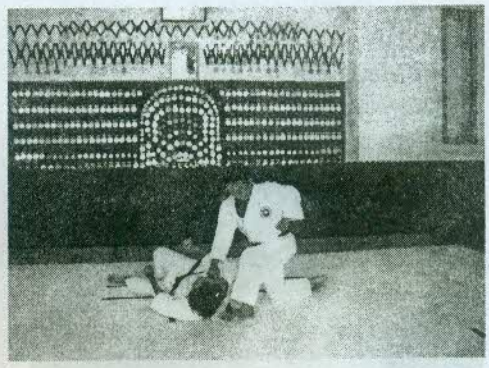
31. **A-Tấn công: Migi Mae geri.**

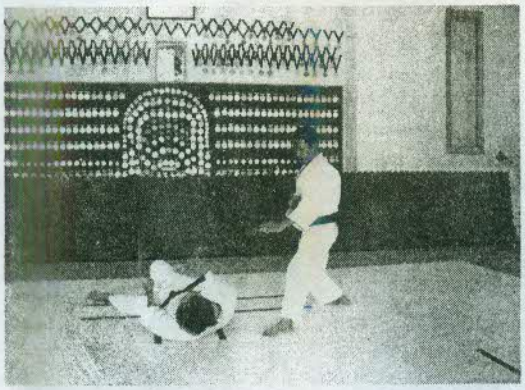
B-Đang Hidari Moto: Rê chân phải qua hướng 6:Phối hợp với Hidari Gedan Osae Harae - nhập nhanh chân trái ghi điểm vào lưng: Hidari Zenkutsu + Gyaku Tsuki - tiếp tục chộp quật, ghi điểm tay-thoát nhanh Zanshin.(h1- 5)





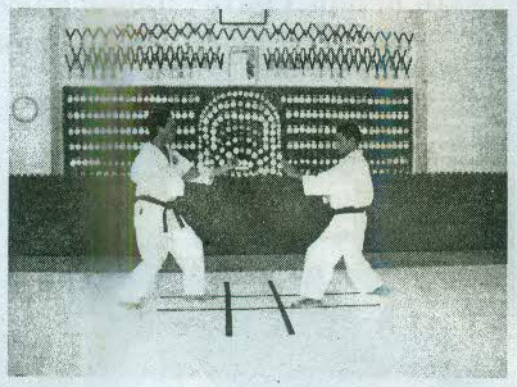


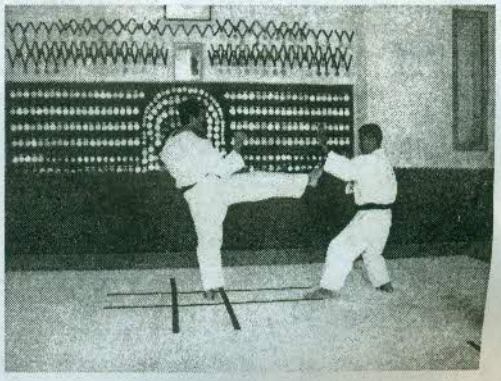


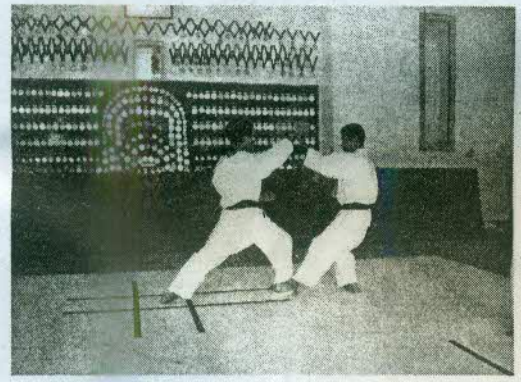


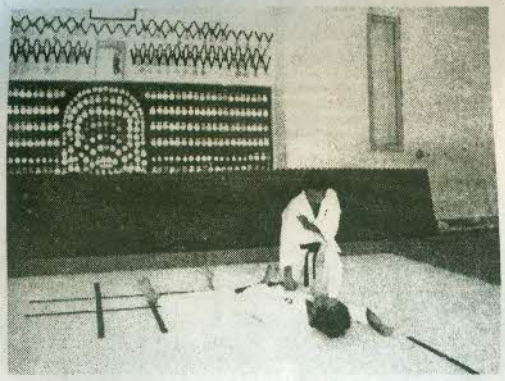
32. **A-Tấn công Mae Geri.**

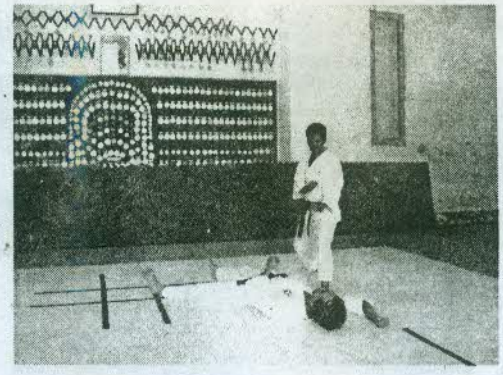
B-Đang Hidari Moto: Ouri lui làm mất khoãng cách, tiếp tục dùng chân trước là chân trái quét chân trước của A: Hidari Gedan Ashi Barae, hạ nhanh Gyaku Tsuki-thoát nhanh Zanshin.(h1- 5)





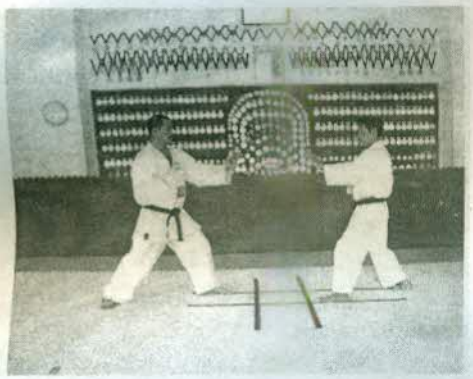


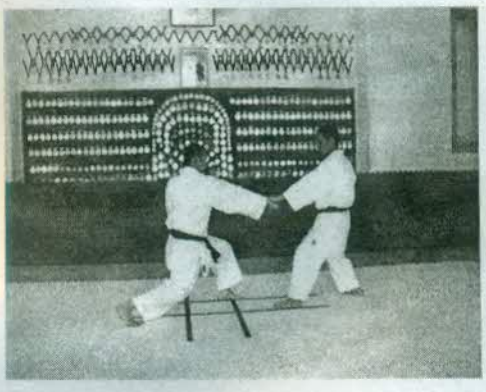


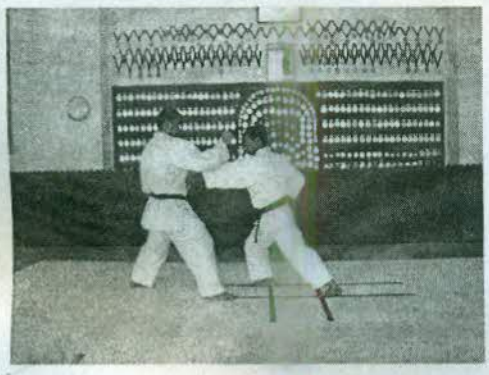


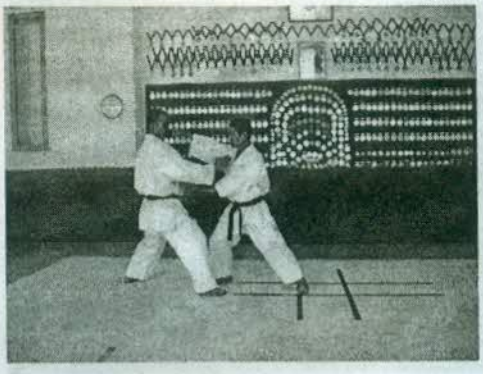
33. **A-Tấn công tay trên trục.**

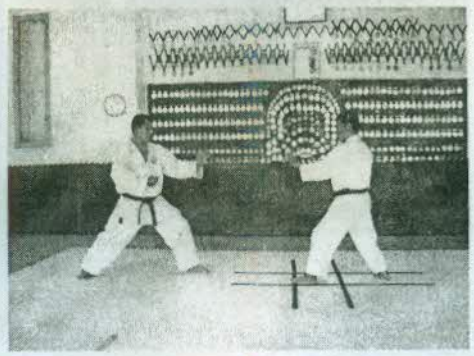
B-Đang Hidari Moto, Okuri lui, Osae đè hoặc đẩy, nhập nhanh chân trái đến Gyaku Tsuki - đổi bước nhanh chân trái đến đánh liên hoàn đòn tay vào vùng thượng đẳng của A-thoát nhanh Zanshin. (h1- 5)







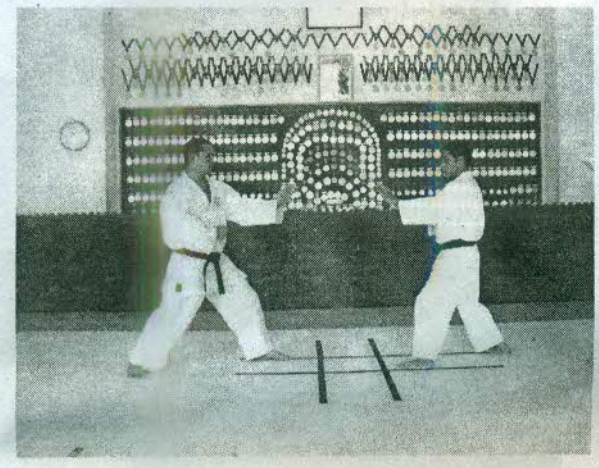


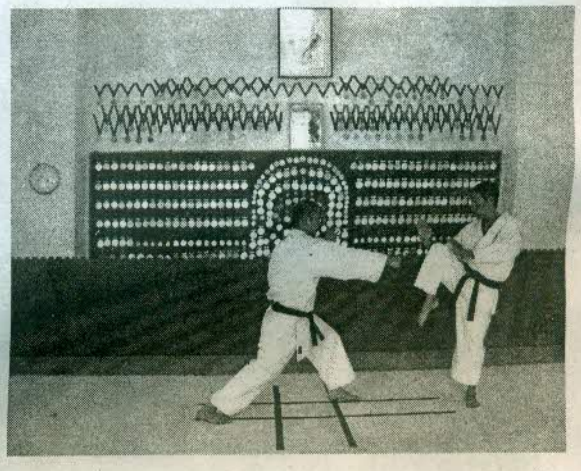


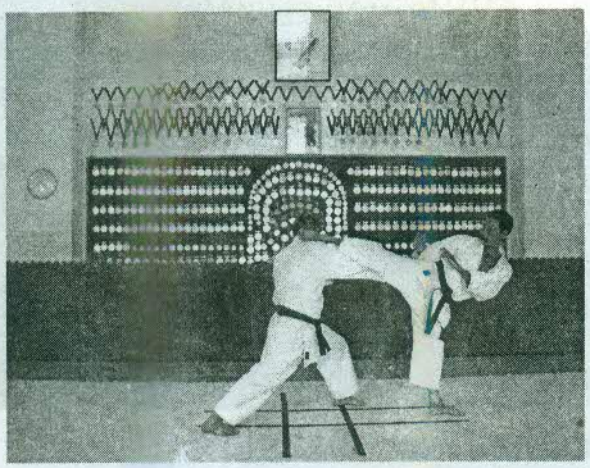
34. **A-Tấn công tay trên trụ.**

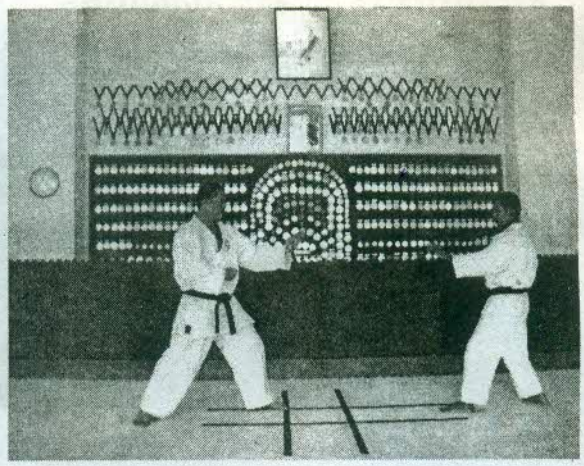
B-Đang từ Hidari Moto, Tobi Maki lui sau 1 bộ, chưa hoàn thành thế tấn, chân phải tung nhanh đòn đá Migi Gyaku Geri, về Zansin.

(Hoặc có thể dùng một trong các đòn sau: *Migi Jodan Mawashi, hạ nhập Gyaku Tsuki; *Migi Chudan Mawashi Geri, hạ nhập Gyaku Tsuki; *Migi Mae Naname Geri, hạ nhập Gyaku Tsuki) .(h1- 4)





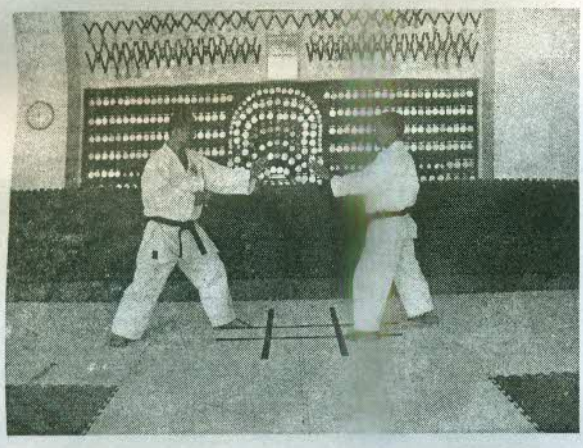


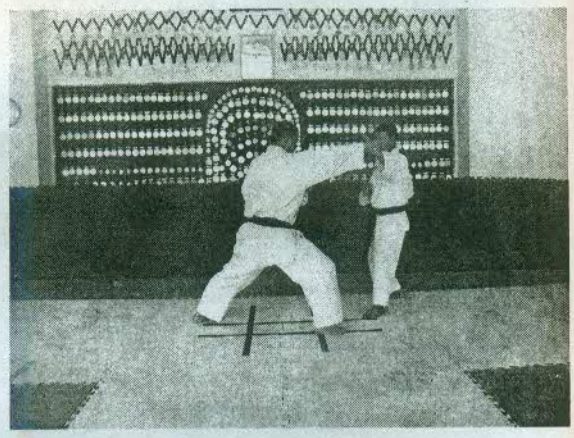


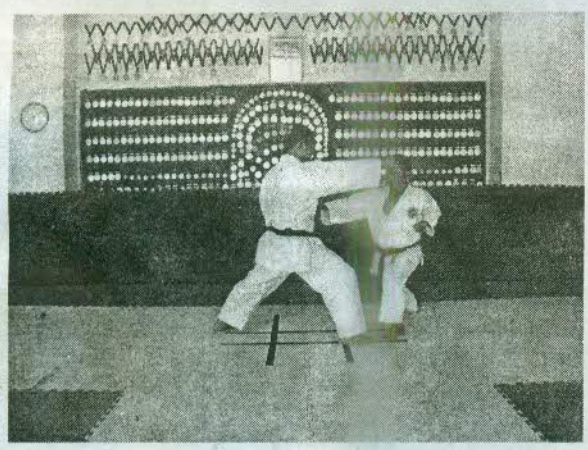
35. **A-Tấn công đổi bước phóng.**

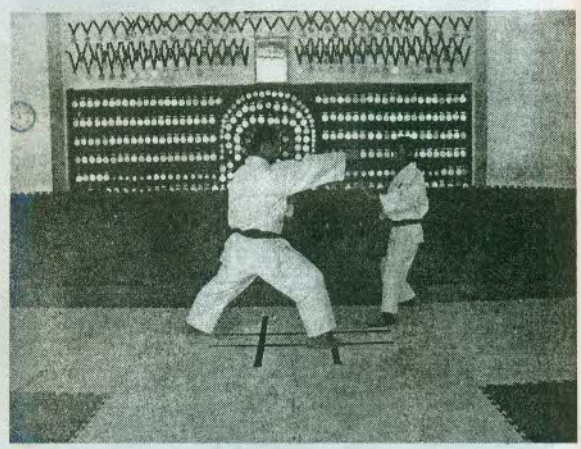
B-Chuyển nhanh chân phải lui hướng 4 - Tay trái có vẫy để phá thế đánh của A tiếp tục phản nhanh với các đòn Chudan Gyaku Tsuki.

(Hoặc có thể dùng một trong các đòn sau: *Chuyển sâu chân trái đến: Kizami Tsuki; *Giữ nguyên tấn: Migi Chudan Mae Geri hạ nhanh Gyaku Tsuki; *Chân trái rút ngắn khoảng cách + Hidari Mae Geri, hạ Gyaku Tsuki; *Chuyển chân trái đến Hidari Zenkutsu + Gyaku Tsuki - tiếp tục đổi bước đổi bước phóng). (h1- 4)









Lưu ý: Chiến thuật tấn công từ xa (xu hướng các nước bây giờ sử dụng chiến thuật này)

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU
5

CHƯƠNG 1: **KỸ THUẬT CĂN BẢN (KIHON WAZA)**
I. DACHI WAZA (Bộ tấn pháp)
- CÁC BỘ TẤN TRONG SUZUCHO KARATEDO RYU
9
II. KAMAE WAZA (Bộ thủ pháp)
16
III. TE WAZA (Bộ tay tấn công thẳng)
25
A.TSUKI WAZA
B.UCHI WAZA (Bộ tay đánh, đả)
C.UKE WAZA (Bộ tay đỡ)
IV. UKE WAZA 50 THẾ
58

CHƯƠNG 2: **CÁC BÀI QUYỀN VÀ PHÂN THẾ TRONG SUZUCHO KARATEDO RYU**
I. MAKI KATA SHODAN
74
- **BUNKAI MAKI KATA SHODAN**
89
II. MAKI KATA NIDAN
92
- **BUNKAI MAKI KATA NIDAN**
111
III. YEN KATA GODAN
114
- **BUNKAI YEN KATA GODAN**
135

CHƯƠNG 3: **KỸ THUẬT KARATEDO THỂ THAO**

1. JIYU IPPON KUMITE Phần 1
140
II. JIYU IPPON KUMITE Phần 2
154

CHUẨN HOÁ KỸ THUẬT - QUYỀN PHÁP SUZUCHO KARATEDO RYU & GIỚI THIỆU KỸ THUẬT KARATEDO THỂ THAO

TẬP 2

LÊ VĂN THẠNH

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

33 CHU VĂN AN

ĐT: 054.3823847 – 3821228

Email: nxbthuanhoa@vnn.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN DUY TỜ

Biên tập: PHAN CHI

Trình bày bìa: PHAN CHI

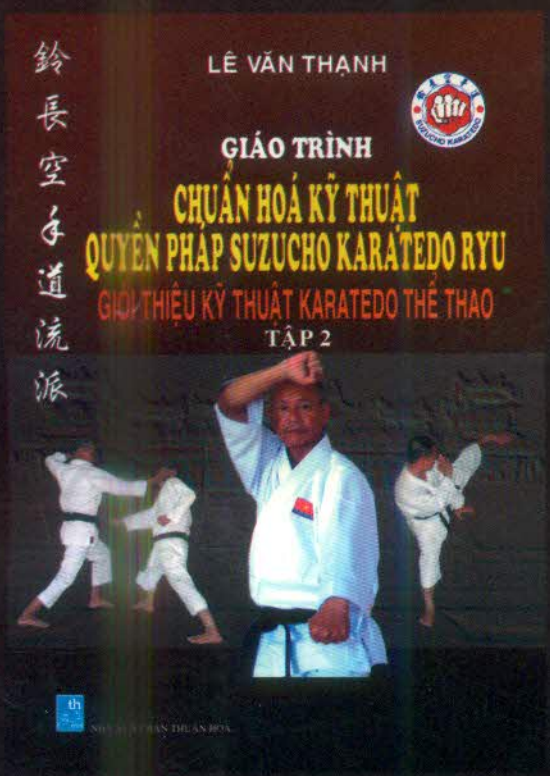
Sửa bản in: VÕ NGỌC TÍN

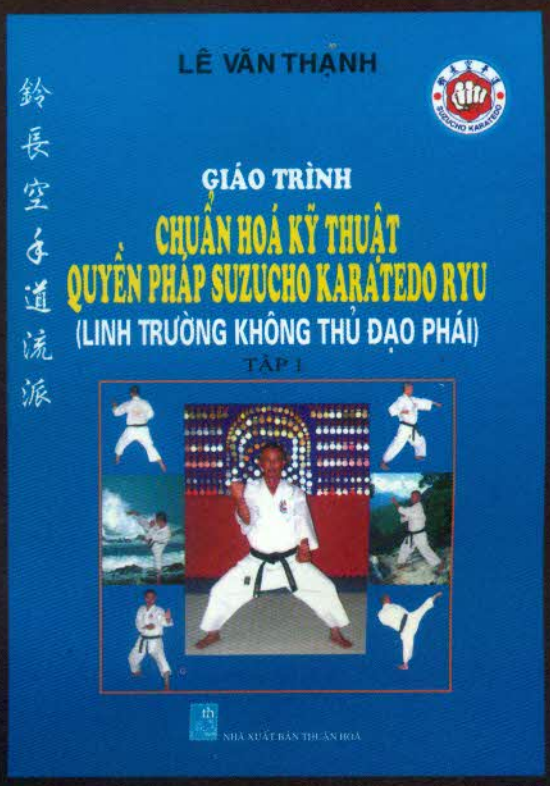
7A3 (V)

37 -2009

92-52/ThuH

In 1.000 cuốn khổ 19X27cm, tại Cty CP In Bến Tre, số 32 Thủ Khoa Huân, P.3, TXBT. Số đăng ký KHXB: 37-2009/CXB/92-52/ThuH. Quyết định xuất bản số: 98/QĐ-XBTH cấp ngày 13-7-2009. In xong và nộp lưu chiểu tháng 9 năm 2009.





Phát hành tại nhà sách Thành Nghĩa
và hệ thống các nhà sách trên toàn quốc
website: sachthanhnghia.com

2 000112 224620
GIÁ: 54.000Đ